SUFLETE DE STICLĂ

Traumele celor rătăciți în trecut

GASPAR GYÖRGY

PAGINA DE PSIHOLOGI

E

PAGINA DE PSIHOLOGIE
Str. Intrarea Tipografiei, nr. 6, et. 3, ap. 3, sector 6, București
contact@paginadepsihologie.ro
www.paginadepsihologie.ro
www.facebook.com/PaginaDePsihologie

Editor: Paul Părăuan
Redactor: Dana Ioana Chiriță
Tehnoredactor: Dragoș Dumitrescu
Coperta: Sarah Samira Nassar

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GÁSPÁR, GYÖRGY
Suflete de sticlă. Izvoarele celor rătăciți în trecut /
Gáspár György. - București: Pagina de Psihologie, 2020
Conține bibliografie
ISBN 978-606-94945-2-3
159.9

Copyright © Pagina de Psihologie, 2020
pentru prezenta ediție

Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin Paginii de Psihologie
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această
ediție permite numai cu acordul prealabil scris al Paginii de Psihologie.

Dedic această carte tuturor celor care trăiesc în umbra fricii de intimitate,

care inconştient fug de iubire şi care au nevoie să viziteze meleagurile psihologice ale copilăriei.

Şi, cu multă recunoştinţă, doamnei dr. Emdke Tarjăn - profesoară, mentor, colegă şi persoana care m-a însoţit, în nenumărate rânduri, în

călătoriile mele sufleteşti şi spirituale. Fără de care nu aş fi fost nici omul şi nici psihoterapeutul de astăzi

.Capitolul 1 **Dincolo de singurătate**

„Cine sunt eu? Dar cine sunt

eu cu
adevărat?" erau
întrebările de o
perversitate
cronică ce-l
vizitaseră de
nenumărate ori
în ace
azi. Acum
decât ieri sau in saot Ce-i drepi. una
din dormind pana in u
muncise, am nou. dî
" o , mai reci şi
mai zgomotoase

.itc. Aparent, era doar o altă zi.)este care ai prefera să sari, o dimineaţă. Sau poate că doar re. Dincolo de explicaţia reală

,părea să fie mai detaşat de sine ca oricând. Gândurile îi zăceau împrăştiate într-o parte, în timp ce emoţiile îi erau amorţite în altă parte - ca uitate în două cutii prăfuite,

despărţite de graniţa invizibilă dintre conştient şi inconştient.

Stând aşa, parţial disociat, aflat într-o pseudorecuperare şi aşteptând, parcă, să fie judecat de către o semnificativă instanţă morală, Baltazar auzi un zgomot de tocuri pe marmura sălii de la intrarea în tribunal. Era târziu şi clădirea rămăsese aproape pustie. Paşii îl deşteptară la realitate în doar câteva secunde. Instantaneu, simţi cum sângele-i revine-n trup, inima o ia la goană şi o nouă întrebare îl ademeneşte, aşa cum au obiceiul negustorii, în bazarul cu mirodenii din Istanbul. „Cine este ea? Cine este această fiinţă umană?" devenise curiozitatea care-l scotea din orice stare de lâncezeală sufletească şi-l curenta cum doar iubirea o poate face cu sufletul unui amărât de muritor.

între „Cine sunt eu?" şi „Cine este ea?", răspunsul veni fulgerător: „Baltazar şi Silvia". Asocierea de nume i se adânci în creier, ca şi cum ar fi fost scrijelită pe o scoarţă de copac. O privea de la depărtare şi i se părea că nu prea seamănă cu poza de pe net. îi căutase profilul online, încercând să înţeleagă dacă se putea baza pe ea. Şi se pomenise rămânând cu ochii aţintiţi la fotografia de pe monitor. „E, totuşi, foarte frumoasă", gândi el acum, imaginându-şi că el însuşi arată relaxat. Trebuie că se făcuse frig în clădire, căci îi tremurau uşor genunchii şi avea mâinile reci. Cineva împuţinase luminile în tot parterul şi, probabil, închisese o parte dintre calorifere. Iarna era pe sfârşite, iar el presimţea asta de ceva vreme.

Dar nu se putea abţine s-o lege în continuare de gândurile lui. „Oare, să fie posibilă apariţia iubirii chiar mai înainte de a cunoaşte obiectul iubit?"

fusese următoarea întrebare cu sens, în mintea lui de bărbat raţional şi logic, aşa cum se ştia, însă cu fiecare secundă ce se scurgea, curiozitatea faţă de ea devenea mai puternică. Ecoul paşilor se auzea din ce în ce mai aproape, în cele din urmă, cine l-ar mai putea judeca? Atunci când vine vorba despre iubire, unii spun că ochii văd, inima cere. Dar în viaţa lui, pofta spirituală depăşea, desigur, orice dorinţă carnală, în astfel de cazuri, nu mai poţi să ştii, în mod cert, când şi cum se ivesc prevestitorii iubirii.

— Bună seara, spuse ea pe un ton cordial, întinzându-i o mână ca de porţelan şi strângându-i mâna ferm, aşa cum se obişnuieşte între doi oameni care s-au întâlnit pentru afaceri.

— Bună seara, răspunse el zâmbind încurajator.

în realitate, avea pe faţă un rictus, ca atunci când era copil şi

trebuia să-i spună maică-sii că ciorba fusese bună, doar că el... mâncase un măr înainte să apuce ea să-l cheme la masă.
Şi se ştie că, dacă eşti om cu scaun la cap, nu le amesteci, altminteri te apucă pântecăraia. Parcă, şi în clipa asta i se strânsese un pic stomacul.

— Mă bucur să vă cunosc, continuă ea. Mergem peste drum, să bem o cafea? Şi, între timp, vă rog să-mi spuneţi mai multe despre cazul dumneavoastră.

— Aşa cum v-am rezumat la telefon, începu el, e vorba de un imobil pentru care nu toţi cei patru urmaşi ai moştenitorilor de drept mai au în posesie actele originale, făcute acum aproape o sută de ani. Eu sunt unul dintre cei patru. Şi nu pot vinde partea mea, până ce nu se rezolvă succesiunea celorlalţi. Aştept deja de câţiva ani. Şi vreau să scap odată din toată harababura asta...

Intrară în cafenea şi se aşezară la o masă mai din spate. Ea se privi într-o oglindă agăţată pe peretele de alături şi îşi trecu mâna prin păr. Rujul era la locul lui. îi zâmbi omului din faţa ei, ca şi cum l-ar fi invitat să-şi continue expunerea.

— Aş vrea să ştiu ce şanse am să...

Nu-şi mai termină fraza, fiindcă privirea i se fixase pe aceeaşi oglindă, în care acum se reflecta femeia din faţa lui, stând picior peste picior.

Silvia avu decenţa să se prefacă absorbită de meniu. „Ce rost ar avea să-l prind în flagrant delict?", se întrebă în sinea ei amuzată.

— Ce şanse am să..., repetă el încăpăţânat să-şi prezinte problema.

Nu era fusta aşa de scurtă, pe cât era poziţia de vină. Orişicât, avea în faţă o avocată respectabilă,

îmbrăcată cu taior cambrat pe talia subţire, bluză la baza gâtului şi fustă până la genunchi. Afurisita de oglindă!

— Dumneavoastră v-aţi rezolvat problema succesiunii?, îl ajută ea să iasă din impas.

— Da, dar numele din actul meu de proprietate e greşit. Adică... nu e al meu. Adică e al familiei, dar... pe mine nu mă cheamă aşa. Ştiţi... nu ne cheamă pe toţi fraţii la fel. Noi am avut două nume... adică, de familie. Şi funcţionarul de la Starea Civilă de pe vremuri, care ne-a înregistrat certificatele de naştere, le-a folosit alternativ... pentru cei doi fraţi ai mei. O fi crezut că sunt opţionale... în plus, la mine, a trecut la rubrica de prenume „Baltazar" - ăsta era unul dintre cele două nume... de familie. Dar titlurile de proprietate după succesiune au fost scrise recent şi,

culmea coerenţei!, conţin pentru toţi fraţii aceleaşi două nume, ba chiar e pusă şi cratima între ele... Şi acum, prenumele din buletinul meu este numele din... actul meu de proprietate!

Silvia îl asculta netulburată privindu-l drept în ochi, în vreme ce el gesticula oarecum înfierbântat de năduf. în sinea ei îşi spuse că, probabil, e unul dintre cazurile acelea pe care nu vrei să le iei. „Şanse mici...", gândi ea fară nicio emoţie.

„Şi, totuşi, e simpatic, cum se bâlbâie el aşa emoţionat, de parcă urmează să primească sentinţa chiar acum", reflectă ea, încă nehotărâtă dacă să-l studieze mai cu atenţie ori să-l recomande altui avocat specializat în litigii imobiliare.

Chelnerul le aduse două cafele. Baltazar o privi lung cum îşi ţuguie buzele şi soarbe din ceaşcă. Desigur,

pofta lui spirituală depăşea orice dorinţă carnală, era sigur de asta. Doar că, ce curios!, nu putea să-şi ia ochii de pe ea. „Probabil, deja a observat că mă holbez ca Tarzan", îşi spuse alarmat. „Mai rămâne s-o apuc de revere, s-o trag spre mine şi s-o numesc «Jane»."

Continuă să adauge detalii în povestea moşteniri, ca s-o lămurească. De adâncit în gânduri ce era, la un moment dat dădu cu mâna peste ceaşcă şi vărsă cafeaua, câtă mai rămăsese, peste hârtiile întinse pe masă. Dumnezeule, bine că adusese nişte copii! Şi bine că nu şi-o vărsase în poală...

După ce zoaiele cafenii dispărură împreună cu chelnerul, Baltazar îndrăzni s-o privească drept în ochi, căutând în zadar să afle ce ravagii făcuse. Figura ei de avocat versat rămăsese impasibilă. Cacialma.

în gând, Silvia îl sfatuia compătimitoare: „Stai nemişcat. Doar glăsuieşte - şi atât."

Ce nevăzute strune începeau să-i lege chiar în clipa aceea?

în Universul în care el credea, oamenii erau interconectaţi printr-o forţă sufletească stranie, aşa că orice devenea posibil. Ajunsese să fie convins că existenţa pe Pământ nu poate fi atât de banală pe cât şi-o imagina mintea unui simplu acar. Undeva, în adâncurile lui, era convins că fiecare om are o legendă personală, ca aceea despre care vorbeşte Coelho... Şi, fie că-i spunem predestinare, fie hazard, sigur este că această putere interpersonal are o sursă. însă aceasta izvorăşte, deopotrivă, din energia creatoare a intenţiei şi din rebeliunea traumelor emoţionale, care au un singur scop: să fie retrăită experienţa dureroasă, în

speranţa că, de această dată, se va ajunge la un final diferit.

învăţaţii din domeniul ştiinţelor umaniste ar spune că iubirea este, la drept vorbind, o compulsie repetitivă, un fel de tulburare obsesivă prin care creierul masochist caută o replicare a trecutului. El însă mereu preferase descrierile mai puţin rafinate, dar mult mai umane. Cele cu accent nu pe latura clinică sau patologică a personalităţii, ci pe capacitatea intrinsecă a oamenilor de a iubi şi a transforma, astfel, răul în bine. îşi imagina că problemele emoţionale ale oamenilor nu sunt dovezi de slăbiciune sau de material psihologic defect. Le vedea mai cu seamă ca pe nişte forme specifice prin care biopsihologia unei persoane reacţionează la un mediu de viaţă complicat. Ceea ce lesne ar putea însemna că şi iubirea este doar o altă formă de răspuns al omului la ceva ce-

i este cunoscut, familiar sau apropiat. Aşadar, accentul trebuie pus mai puţin asupra obiectului iubit şi mai mult asupra celui care simte zvâcul iubirii. Poate aceasta să fie alchimia adevărată a inimii?!

Cine mai ştia şi cui îi mai păsa de toate aceste interpretări retorice, când întregul lui interes era îndreptat eminamente către femeia pe care i-o adusese Universul în cale?

în seara aceea, se despărţiră cu nişte sentimente amestecate, vrând parcă să mai stea împreună. Şi totuşi, nu se facea. Erau doi străini, fiecare cu treaba lui. Ce stranie percepţie, să simţi că celălalt ar vrea să te oprească acolo. Dar de ce să vrea? Ce, n-are altă treabă? N-are viaţa lui? De ce s-o încurce pe-a ta?

Pentru o clipă - ochi în ochi - timpul se fracturase, ca o oglindă crăpată pe diagonală. Iar în fractura aceea, amândoi întrezăriseră

dragostea. Şi li se păruse a fi tot ce se zicea că este... acel ceva pentru care merită să lupţi, să fii curajos, să rişti totul. Iar el ştia cu toată fiinţa lui că, dacă nu risca să fie respins, riscul de a regreta şansa ipotetică avea să fie şi mai mare.

În sinea sa, îşi dorea ca ea să fie femeia pe care o căutase toată viaţa. Visa de mic la o forţă feminină care să-l scoată din el însuşi. La o întâlnire în care trecutul, prezentul şi viitorul să se unească odată pentru totdeauna, ca el să poată transcende la un nivel superior de înţelepciune şi existenţă. O parte din fiinţa lui îi spunea că, singur, nu poate atinge transformarea totală, că are nevoie de acel spaţiul interpersonal, în care energia lui să fie mixată cu cea a unei femei. Ştia că totul va deveni real abia atunci când sufletul lui va fi conectat cu un altul, pentru că atunci viaţa va putea fi perpetuu savurată şi

blestemată, adică trăită moment cu moment.

El crescuse într-o familie puternic răvăşită de durerea unor răni şi vânătăi psihologice nevindecate şi aflate în stagnare.

Totuşi, nu era dispus să renunţe la nădejdea unei vieţi împlinite. Avea toate motivele din lume pentru a crede în promisiunile unui viitor înnobilat. El însuşi era dovada vie a faptului că trecutul nu ne defineşte, în mod obligatoriu. Poate numai să încurce fluxul firesc al creşterii şi dezvoltării. Dar la fel poate reprezenta şi oportunitatea unor salturi personale către un nivel mai ridicat al manifestării umane - în condiţiile în care este cunoscut şi desluşit. Până în prezent, avusese nenumărate astfel de salturi la activ. Trecuse în mod repetat prin calvarul unei vieţi inconştiente, se zbătuse cu

nenumărate îndoieli şi limitări cognitive şi totuşi rămăsese viu. Ce-i drept, nu trăia constant într-o stare de prezenţă conştientă, dar făcuse în mod neîndoios schimbări majore în modul de a se raporta la sine, la ceilalţi şi mai ales la viaţă. Dar marea aventură abia de acum urma să înceapă.

Destinul nostru, al oamenilor, este îndeajuns de clar Din copilărie, ne însuşim anumite viziuni cu privire la cine suntem noi şi cine sunt cei de lângă noi. Iar mai apoi, dacă nu găsim răgaz psihic şi fizic necesar pentru a analiza veridicitatea acelor lentile mentale - prin care ne uităm spre interior şi exterior, deopotrivă - totul va funcţiona ca într- un spectacol de teatru, întreaga viaţă, se joacă la nesfârşit aceleaşi scene, în baza unui scenariu prédéfinit. Şi în ciuda faptului că actorii se mai schimbă... aceştia intră necontenit în pielea aceloraşi caractere, ce dispun de

acelaşi unic repertoriu de acţiuni. Pentru a determina o schimbare, este necesar să ne adunăm curajul de a parcurge drumul înapoi spre copilărie, ca mai apoi s-o luăm de la început... cu mintea adultului care suntem în prezent.

Trecuseră câteva zile de la prima lor întâlnire, iar ea încă se mai gândea la cum decursese totul. Ce-a zis el, ce gesturi a făcut, ce trăda vocea lui, cum a privit-o... Avusese o vagă senzaţie că el ar fi vrut s-o citească până în adâncul sufletul. „Dar de ce?? De unde vine curiozitatea asta? Şi o fi fost credibil cât l-am lăsat să vadă?"

în straturile neexplorate ale subconştientului, începuse deja să se facă simţit acel clocot misterios despre care se ştie că mereu pune câte ceva în mişcare. Dar nu-l întâlnise pe omul acesta decât o singură dată, aşa că nu înţelegea de unde îi venea acest iz emoţional atât

de bizar. Ceva o facea să fie intrigată şi aproape dispusă să-l cunoască puţin mai bine. În timp ce o altă parte îl respingea cu toată fiinţa ei, blocând orice urmă de curiozitate faţă de acest bărbat care, într-un fel inexplicabil, îi era familiar şi străin în acelaşi timp.

Erau tineri, nişte adulţi care nu-şi cunoscuseră încă sufletul de copil, şi niciunul n-avea habar pe atunci ce urmau să descopere unul în celălalt şi cât de departe avea să-i întoarcă, spre trecut, această întâlnire aparent banală, însă deloc întâmplătoare. Dumnezeu avea să le împlinească visurile, dar nu în forma în care se aştepta mintea lor neobişnuită cu disciplina şi practica iubirii conştiente.

***

Misiunea oamenilor pe Pământ este aceea de a-şi manifesta şi materializa cele mai intime dorinţe. Iar acest fapt devine cu putinţă doar atunci când sunt conectaţi cu

sine şi cu sufletele celorlalţi călători aflaţipe acelaşi drum. E o cale mereu cu două sensuri: unul către propriul eu interior şi un altul spre lumea nevăzută a celor alături de care trăim. Când viaţa te învaţă că oamenii sunt periculoşi, doar viaţa te mai poate învăţa o altă lecţie. Una a încrederii, întâlnirii şi întregirii, care devin posibile atunci când două suflete se apropie cu adevărat.

Există un limbaj aflat dincolo de cuvintele rostite conştient. Acesta e adevăratul grai al sufletului şi nu poate fi auzit ori înţeles decât atunci când facem mintea să stea liniştită. îndeletniciri destul de rare, în forfota vieţii omului modern.

Copiii-adulţi sunt aceia care, deşi au ajuns la maturitate din punct de vedere biologic, sunt imaturi din punct de vedere emoţional şi relaţional. Dezvoltarea psihologică şi afectivă le-a fost sabotată de mediul tulbure în care au crescut. încrederea le-a fost brutal înşelată, iar crearea legăturilor cu alţi oameni este una

dintre marile lor dificultăţi. Deşi din exterior par funcţionali, în lumea interioară a acestor oameni zac nenumărate amintiri dureroase, care-i sufocă în anumite momente până la asfixie, şi nişte frici de care, cel mai probabil, nu vor putea scăpa în totalitate niciodată. Asta nu înseamnă că nu vor cunoaşte vreodată fericirea - nici vorbă. însă vor avea un drum lung de parcurs pentru a se reîntoarce psihologic la copilul care- au fost odată şi a-l ajuta să crească aşa cum părinţii, bunicii sau ceilalţi îngrijitori nu au putut s-o facă.

Calea creşterii psihologice este dureroasă, dar nici pe departe atât de

complicată ca o viaţă trăită în lipsă de cunoaştere şi fără de conştientizare personală

.Capitolul 2 Copii-adulţi

— Bună ziua, bine aţi venit! îl întâmpină Silvia, ridicân- duse agilă de la birou şi unduindu-şi corpul pentru a da mâna cu el.

Se revedeau amândoi într-un răsărit de primăvară. Iar clădirea cu geamuri mari din sticlă părea să nu filtreze nimic din ceea ce Dumnezeu şi-ar fi dorit ca ei să vadă şi să

descopere unul la celălalt. Poate că Divinitatea alesese astfel să le transmită că nu-şi vor găsi pacea interioară, până când nu se vor cunoaşte îndeajuns. Aşa cum lumina soarelui dezvelea fară milă fiecare colţişor al biroului ei, tot aşa le era şi lor dat să-şi dezvelească sufletul de umbre.

— Bine v-am regăsit! îi răspunse el, hotărât ca de această dată să nu mai bea cafea.

Se aşeză de partea cealaltă a biroului şi puse pe scaunul de alături mapa cu documentele originale, pe care trebuia construit cazul.

— Cum vă spuneam data trecută, neînţelegerea noastră e cu cel de-al patrulea moştenitor, care nu mai dispune de niciun act doveditor, explică Baltazar. Şi contestă dreptul nostru de proprietate, fiindcă el a avut drept de uzufruct până la decesul mătuşii noastre.

Privindu-l mai bine în lumina dimineţii, Silvia trebui să recunoască în sinea ei că singurul motiv pentru care acceptase un caz aşa de insignifiant şi nesigur era întruchipat de bărbatul acesta, pe care, nu-i era clar de ce, simţise nevoia să-l revadă.

Programul ei de lucru era bine cântărit, fiindcă nu-i plăcea să piardă - nici timp, nici bani, nici oportunităţi. Va să zică, prezenţa lui acolo, în acel birou, intra în conflict cu tot ce susţinuse ea vreodată în carieră.

Dar iată-l că zâmbeşte respectuos şi iar se uită la ea cu privirea aceea, aproape neruşinat de directă şi insistentă. „De ce am senzaţia că mai mult ascultă glasul, decât vorbele?", se întrebă Silvia. Hotărât lucru, trebuia să lămurească ce simte pentru bărbatul din faţa ei. Şi nu era biroul de avocatură locul potrivit pentru astfel de analize. Dar, deocamdată...

„Ia să vedem, cum completăm imaginea pe care şi-o va face domnul acesta despre persoana şi... personalităţile noastre?", se întrebă ea, înveselită de ideea că avea să aducă la lumină faţete ale sufletului ei pe care nu le mai provocase nimeni de multă vreme.

Era ca un duel cu procurorul de caz, doar că... în viaţa personală. Fără îndoială, privirea lui contribuise decisiv la starea ei de spirit. „Am să ascund chiar sub ochii tăi nişte indicii, să vedem dacă le găseşti", hotărî ea pe loc.

Gândul că avea să şteargă de praf nişte deprinderi vechi, ce o salvaseră în copilărie, într-o vreme când sufletul ei încă mai era inocent, o înviorase vizibil. Stând aşa, scăldată în razele sclipitoare ale dimineţii, arăta aproape ca un copil care tocmai a făcut o baie în râu.

Dar ce mai înseamnă autenticitatea, în secolul artificialului, al prefăcătoriei şi al neadevărurilor? Unde mai găseşti în ziua de azi modele care să-ţi insufle curajul de a te face şi lăsa văzut aşa cum ai avea cu adevărat nevoie? Oamenii au ajuns să se acopere cu infinite straturi protectoare. Aşa cum ne învelim corpul în creme pentru a ţine la distanţă efectele nocive ale soarelui, la fel ne acoperim şi vulnerabilitatea umană, pentru a părea mai puternici şi mai duri decât ştim că suntem în realitate - în ochii oamenilor în care adesea ne oglindim, dar şi în părerile pe care le conturăm despre cine suntem.

Pentru ea viaţa părea, într-un mod indiscutabil, mai evidentă decât era pentru el. Nu-şi obosea mintea cu prea multe întrebări existenţiale şi nici nu căuta să descopere cine este sau cu ce treabă venise pe Pământ. Era mult prea ancorată în relatarea adevărului despre vieţile altora. Era puternică şi fragilă, în acelaşi timp.

Dar forţa şi-o putea exprima eminamente în plan profesional, fiindcă acesta era singurul context în care-şi permitea să se întâlnească cu latura ei matură. Aici putea fi femeia care voia să pară. în rest, existenţa îi era marcată de multă neîncredere, îndoială şi o sensibilitate exacerbată. Aproape că o durea gândul că cineva ar fi putut să vadă cine era ea înlăuntrul ei. Uneori se simţea atât de becisnică, încât nici nu se putea recunoaşte în laudativele descrieri ale celorlalţi. Ştia că e o femeie frumoasă pe dinafară, dar nu simţise asta niciodată din interior. în ochii ei, nu-şi găseau loc şi faţetele pure şi pozitive, fiindcă era concentrată exclusiv pe ceea ce nu era în regulă cu ea şi pe cât de multe avea de îndreptat şi de schimbat. Cu timpul, la fel ca şi el, de altfel, îşi găsise refugiul în muncă. Iar asta funcţiona ca o adicţie inconştientă pentru amândoi. Jung avea mare dreptate, atunci când

afirma că cei care privesc doar spre exterior visează, în timp ce aceia care caută să-şi descopere interiorul se trezesc.

Dependenţele, de orice fel, îşi au originea în durere. Iar pentru a mai alina acuitatea suferinţei, oamenii îşi creează cele mai variate surse de confort emoţional. Munca, sportul, alimentaţia, pornografia, lectura, internetül, alcoolul, substanţele toxice - toate acestea au rol de calmant emoţional. Este bine cunoscut faptul că, la nivelul creierul uman, aceiaşi centri ce receptează durerea fizică se activează şi atunci când trăim o durere emoţională. Iar când sufletul suferă, el nu face poezie pură, interpretată filosofic, ci construieşte factual o realitate pură, confirmată ştiinţific.

Viaţa ei şi a lui era saturată de durere. Nu-i de mirare că erau însetaţi de puţină libertate. Iar această stare uşor euforică, de ameliorare a disconfortul emoţional,

se învăţaseră s-o dobândească prin muncă.

în ceea ce facea profesional, Silvia putea fi apreciată, ba chiar admirată. Se evidenţia fară efort şi uneori chiar se simţea invidiată. Dincolo de toate acestea, avea o abilitate inimaginabilă de a-şi ignora părţile bune şi a se identifica în mod ferm cu cele negative - fară ca asta să se reflecte vizibil în exterior. Prin urmare, nu putea avea încredere în oameni. îi auzea pe ceilalţi la modul cel mai selectiv cu putinţă. Atunci când o criticau se revolta, dar ceva din interior o facea să le dea dreptate. Iar când era lăudată se speria şi parcă se străduia să uite cât mai repede latura pozitivă a oamenilor şi a relaţiilor. Convingerile ei despre viaţă îi şopteau altceva.

Evident, avea toate motivele. Trăise suficient de multe nenorociri şi trecuse prin destule experienţe

izbitoare, aşa încât să-i fie justificate toate mecanismele de apărare. La fel ca pentru fiecare dintre noi, şi în cazul ei, experienţele nefaste deveniseră cărămizi aşezate una peste alta în calea emoţiilor. Şi ajunseseră, în timp, să astupe ferestrele sufletului, guvernându-i reacţiile, alegerile şi deciziile.

***

Când întunericul ne cuprinde, asta se întâmplă, indiscutabil, din cauză că altfel nu am fi putut supravieţui unei copilării tumultuoase. Cei mai mulţi oameni care s-au baricadat sufletește provin din familii mistuite emoțional. Aceştia au fost copii invizibili, nevoiţi să îndure episoade de neglijenţă cronică şi abuz repetat, încă de la sorgintea vieţii. Cu puţine excepţii, toate femeile şi toţi bărbaţii care-şi caută alinarea sufletească într-o dependenţă au un trup care cunoaşte îndeaproape abuzul fizic, uneori şi pe cel sexual. Fie au fost chiar ei personajele unor poveşti de violenţă şi dezumanizare extremă, fie au

fost martorii constanţi ai unor astfel de întâmplări.

In ştiinţa relaţiilor interpersonale, există ceea ce specialiştii numesc „ teoria traumei". Psihologii sunt convinşi că trauma nu este experienţa negativă în sine. Trauma reprezintă efectul pe care trădarea, respingerea, abandonul, violenţa, umilinţa şi alte experienţe similare îl au asupra corpului nostru psihic şi emoţional. Aşa cum o căzătură poate avea ca efect crăparea pielii şi mai apoi cicatrizarea rănii, la fel se întâmplă şi cu accidentele psihologice. Doar că acestea nu vor afecta corpul biologic - sau, cel puţin, nu de la început - formând în p fi teşti.

Mecanismi p e acelaşi. Rana se va acoperi cu o scoarţă groasă, cuf p ţie. Insă coaja va bloca şi capacitatea de a mai simţi c xrţă psihologică protectoare face bine şi rău, în acelaşi timp. Este dură, aspră, inflexibilă şi lipsită

de senzații. O poți înțepa și lovi, dar nu receptează durerea. Acesta este fenomenul transformator ce se petrece în interiorul nostru, atunci când avem parte de prea mult stres negativ. Așa arată calea traumei. Ne protejează de alte posibile accidente emoționale, dar ne și împiedică să mai simțim ori să auzim vocea din interior. Ne deconectează mai întâi de propriile senzații și trăiri, până când pierdem legătura cu noi înșine, apoi cu toți ceilalți. In final, ajunge să ne obtureze complet luciditatea.

Trauma nu este echivalentul situațiilor negative, amenințătoare, primejdioase prin care am trecut. Acestea sunt doar evenimentele care induc trauma. Trauma nu este ceea ce ți s-a întâmplat. Este ceea ce se manifestă în interiorul tău, ca urmare a ceea ce s-a întâmplat în exterior. Trauma este ecoul psihologic al experiențelor dezastruoase de viață. Când universul interior acumulează nenumărate astfel de disocieri traumatice, treptat

trauma îţi va schimba perspectiva asupra întregului. Ajungi să te uiţi în oglindă şi să nu te mai vezi. Să ai experienţa unui trup sărăcit de viaţă; a unui suflet care de mult a încetat să mai respire. Cu toate acestea, instinctele de supravieţuire şi mecanismele defensive rămân funcţionale, aşa că - privit din afară - pari încă însufleţit.

Asta e, de altfel, şi starea sufletească a unui adult traumatizat. O colecţie de episoade negative, care după o vreme îi acaparează întreg corpul psihologic. Dezvoltarea emoţională şi creşterea personală se întrerup, în absenţa unui proces de vindecare. Sau, mai plastic spus, al unui proces de recuperare psihologică. Iar psihologii declară că, în astfel de situaţii, avem de recuperat părţile pierdute din noi. Sau, după cum cred şamanii, este vorba despre însăşi recuperarea sufletului.

Însă întregul fenomen este posibil doar într-un context relațional. Cu cineva - un iubit, un frate, un copil, un duhovnic, un spirit înrudit, un suflet pereche. Fiindcă nimeni nu-şi poate vindeca de unul singur corpul psihologic. Fiecare muritor are nevoie de empatia unui seamăn de-al său, pentru a dărâma zidurile de apărare cu care s-a înconjurat. Şi astfel, unul dinăuntru şi altul din afară, vor da la o parte cărămidă cu cărămidă - pentru a se reuni. Vor curăța împreună rănile adânci ale celuilalt, pentru ca mai apoi să poată răzbate până la suprafață energia vindecătoare.
Altfel, te poți preface că ai alungat trauma din grădina ta, numai că...
o vei regăsi în grădina copiilor tăi.
***

Pentru ea, el avea să reprezinte omul care o putea ajuta să-şi recupereze sufletul, identitatea şi lumina. Doar că Baltazar nu avea de unde să ştie sau să intuiască pe atunci

cât de teamă îi era Silviei de orice formă de schimbare.

în timp, fiecare fiinţă umană se familiarizează cu sufletul său sfâşiat şi întunecat. Iar când începe din nou să simtă, o cuprinde o stare de frică - arătând ca o explozie de panică sau ca o implozie de anxietate. O avalanşă emoţională, care aproape că te forţează să te pui la adăpost din nou. Să faci tot posibilul pentru a bate în retragere, ca să-ţi regăseşti siguranţa echivalentă cu încarcerarea.

în mintea ei, siguranţa însemna aplatizare emoţională.

Mulţi oameni se sperie de lumina sufletului lor, ferm convinşi că înăuntrul lor nu există decât obscuritate. Acesta este, cel mai probabil, şi motivul pentru care nu se lasă văzuţi. Atunci când ceilalţi ne văd, este aproape imposibil să nu începem să ne vedem şi noi. Iar dacă nu

ştim nimic despre existenţa acestei lumini din interior, anxietatea şi frica ne pot paraliza.

Aruncându-şi ochii înjur ca să găsească un subiect de discuţie şi să-şi prelungească şederea acolo, Baltazar văzu pe biroul ei un pliant pentru o gală de caritate.

— Ah, sponsorizaţi Asociaţia Copiilor Orfani...

— Da, îi răspunse ea. Susţinem strângerea de fonduri... Gala are loc duminica viitoare. Vreţi să participaţi?

Voia. Crezu că era vorba să contribuie cu o donaţie, dar se trezi că Silvia îi întinde o invitaţie. O luă şi citi pe ea:

— „Ora 18.00, Palatul Parlamentului."

Ca şi cum ar fi fost în transă, fără puterea de a se opune, fără timp

pentru a-şi calcula riscul implicării, Baltazar spuse cu o voce voit seacă, pe care nu şi-o recunoscu nici el:

— Voi fi acolo.

La despărţire, amândoi se simţeau ciudat, ca doi străini care şi-au dat o întâlnire de amor şi n-au curajul să recunoască asta pe faţă.

Din păcate pentru ei doi, anxietatea şi teama erau contagioase. Ea crescuse într-un mediu lipsit de iubire, el era un suflet chinuit. Frica ei redeşteptase îndoiala lui. Îndoiala lui adusese la suprafaţă neîncrederea ei.

Şi chiar dacă amândoi se aflau în această încăpere cu geamuri mari de sticlă, străbătută de un infinit de lumină, nu se vedeau. S-au simţit. S-au speriat. Au fugit.

Autoarea Elisabeth Kubler-Ross are dreptate atunci când afirmă că... „Oamenii sunt ca nişte geamuri de sticlă. Ele strălucesc în lumina soarelui, dar atunci

când întunericul se lasă, frumuseţea lor nu mai este relevată decât de aprinderea unei lumini din interior. " Iar această lumină este preţuirea şi iubirea de sine. însă, pentru a deveni posesorul ei de fapt, şi nu doar de drept, preţuirea şi iubirea celor din jur sunt daruri necesare.

Nimeni nu se poate vindeca de unul singur, pentru că nimeni nu se poate vedea pe sine. In ceilalţi, ne oglindim

lumina sufletului

.Capitolul 3 Geneza golului interior

— Mă bucur să vă revăd, o salută el cu amabilitate calmă, fiind complet răvăşit în interior.

Nu era sigur dacă mai întâlnise până în acel moment o femeie atât de surprinzătoare, atrăgătoare şi misterioasă. îl cuprinsese acel sentiment ciudat că o cunoaşte de multă vreme. Că se ştiu... cel mai probabil, dintr-o altă dimensiune sau dintr-o altă existenţă. Totul se petrecea atât de repede, încât nici nu apucase să conştientizeze că, pentru o vreme, timpul se oprise în loc.

Sala de bal era plină de oameni, dar ei nu mai auzeau nimic

din tot ce era în jur. Nu rămăseseră decât ei doi. în acea sfântă secundă a revederii, un infinit atemporal înghiţise tot restul Universului. Baltazar avu senzaţia clară că tot ce mai trăise ori avea să mai trăiască vreodată se concentrase în clipa de acum.

A înghiţit în sec de mai multe ori, după care a realizat că, probabil, trăieşte o mare iluzie. Tot ce-a visat sau şi-a dorit cândva devenise aievea. Stătea faţă-n faţă cu fiinţa pe care o căutase atât de mulţi ani învăluiţi în nesiguranţă şi disperare. Se uita în ochii ei şi se pierdea complet cu firea - aşa cum li se întâmplă băieţilor mai mici, atunci când o fată marghioală îi scanează cu privirea. I se părea fastuoasă din toate punctele posibile şi imposibile de vedere. Felul graţios în care păşea. Mişcarea prin care-şi dădea părul lung şi negru dintr-o parte într- alta. Rochia roşie diafană

cu care era îmbrăcată. Totul, întreaga ei făptură părea să-i transmită că ea îi era sortita.

— Ce bine că aţi ajuns! Avem locuri rezervate la aceeaşi masă, îl informă Silvia.

Baltazar o urmă supus, privind absent decorul festiv din sala de bal. Ai fi crezut că îşi caută nişte cunoscuţi pe la alte mese.

în sinea lui, încerca disperat să înţeleagă ceva din tot ce exprima ea fără vorbe. Să afle dacă şi ea trăieşte ceva similar. Constată cu ciudă că structura ei era atât de ermetică, încât nu putea recunoaşte niciun semnal care să-i mai tempereze curiozitatea oarecum. Tot ceea ce putea descifra era amabilitatea ei curat profesională şi, poate, o oarecare stânjeneală - cauzată, evident, de faptul că ceilalţi colegi o vedeau alături de necunoscutul acesta. „Cine-i, cu ce se ocupă? Cât

câştigă? A mai venit şi în anii anteriori? îl ştie cineva? O fi iubitul ei!", urla gura târgului, prin semne din priviri sau şoapte discrete.

Şi aveau dreptate. Oamenii simt când între două fiinţe există o legătură. Iar între ei doi plutea o intimitate vâscoasă şi fierbinte, se vedeau mişcările fluide şi continue de la unul la altul, de parcă o bulă îi învăluise şi-i condamnase să umble pereche prin lume.

înjur - oameni eleganţi, cu ştaif şi bani. îi aminteau, bizar şi contrastant, de copilăria lui săracă, în care ar fi dat orice să fie beneficiarul unui astfel de eveniment.

înainte de a ieşi din casă, după ce se îmbrăcase, nemulţumit se privise în oglinda mare de la intrare. „Parcă eşti un impostor", îi spusese vocea autocritică, pe care o cunoştea atât de bine. Cu papionul care-l strângea de gât, Baltazar simţi că se

sufocă. „De ce-am acceptat să mă duc? Puteam să donez... şi-atât. Ce caut eu acolo, printre atâţia necunoscuţi celebri şi bogaţi?" Cu mare greutate, îşi învinsese repulsia de a se duce, în speranţa că avea s-o vadă şi să-i vorbească. El, care avea obiceiul doar să asculte. Acum îl mânca o limbariţă neroadă.

în sală, se auzea o muzică în surdină şi-un zumzet de glasuri discrete. Orice gând ar fi avut, Silvia şi-l mascase prevăzătoare printr-un zâmbet larg şi generos. Baltazar o vedea cu adevărat sigură pe sine, dar tară să fie agresivă. Emana o feminitate caldă, care, totuşi, te ţinea la respect.

Năzuia să afle dacă şi în ea era vreo zbatere sufletească. Dacă şi ei i se părea că se ştiu, că în sfârşit s-au regăsit. în zadar, însă. Părea că întregul tumult sufletesc îi aparţine

doar lui. îşi simţea sângele pulsând prin vene.

Putea vedea întreaga lor viaţă împreună. Frânturi şi flash-uri. Scene de familie acasă... sub pătura scămoşată... jucându-se cu copiii în parc... ei doi pe malul mării... pe stradă, sub aceeaşi umbrelă... apoi îmbătrânind frumos, aşezaţi la masa din sufragerie, înconjuraţi de multe generaţii viitoare.

însă în clipa aceea, în care se aşezau amândoi la masă, nu putea scăpa de obsesia că are nevoie de o certitudine. Sau, cel puţin, de o dâră de confirmare a faptului că nu era singurul care simţea acel ceva.

Silvia îl privi cu ochii ei impunători şi seducători, ca şi cum ar fi ghicit prin ce chin trece. Baltazar se detensionă şi încercă din răsputeri să lege câteva cuvinte.

întreaga seară se scurse apoi în conversaţii de convenienţă. Dar

pentru el era ca şi cum ar fi fost cele mai importante momente din toată viaţa de până atunci. Au vorbit strict despre profesie. Nimic intim. Nimic personal. Nimic despre ce se petrecea între ei. La plecare, ea a ţinut să-l conducă până în holul mare. Ca şi cum ar fi vrut să-i arate că era o gazdă bună. Când au ieşit din raza vizuală a celorlalţi, se trezi că Silvia îl îmbrăţişează de rămas-bun. Parcă l-ar fi sărutat în văzul tuturor!

Primul indiciu.

Instantaneu, Baltazar avu senzaţia nelămurită că, în colţul gurii ei, se iţise un zâmbet minuscul, ca o urmă de şagă. Eh, nu că nu şi-ar fi dorit s-o simtă mai aproape, dar uimirea i-a fost atât de mare, încât a rămas inert şi mototol. Şi-a revenit cu întârziere, abia după ce s-au despărţit, şi a răsuflat adânc, ca şi cum ar fi trecut de o mare încercare.

Ce minunate sunt îmbrăţişările acestea sociale! Poţi să le interpretezi cum îţi convine...

în zilele care au urmat, s-a simţit gol pe dinăuntru. Nu ştia ce se întâmplă cu el şi nici nu înţelegea cum era posibil ca, de la o zi la alta, viaţa să i se schimbe într-un asemenea hal. La prima lor întâlnire venise istovit de întrebare „Cine sunt eu?" şi avea să plece mai bulversat decât fusese vreodată. Acum se întreba „Cine este ea?"... Şi tot nu avea certitudini.

Golul interior nu-i era deloc străin. Doar că, de această dată, părea să fie unul greoi, ce-l apăsa cu o forţă care parcă-i descompunea interiorul într-un milion de bucăţi. Păşea mecanic, dar nu mai simţea sub picioare pământul stabil. Era confuz, năuc şi mai presus de toate îndrăgostit.

Apoi, odată cu trecerea zilelor, începu să-şi regăsească toate părţile care lipseau din firea lui sau despre care credea în mod conştient că i le cedase ei. Trăi o vreme cu impresia că toată esenţa i s-a evaporat şi s-a reînchegat la loc. întreaga alchimie se petrecuse în câteva ore. Evident, era un fenomen supranatural - unul dintre acelea care necesită ani mulţi şi serioşi de procesare psihologică.

Teoria golului este un cadru de gândire ce se regăseşte atât în psihologie, cât şi în spiritualitate. In esenţă, defineşte acele părţi ale noastre la care am fost nevoiţi să renunţăm, pentru a ne păstra dreptul la apartenenţă şi a nu pierde contactul cu cei ce reprezentau familia, clanul sau tribul din care făceam noi parte. Unii psihoterapeuţi - precum C.G. Jung sau H. Hendrix - consideră că ceea ce am putea pierde, odată cu socializarea şi educaţia, este capacitatea de a fi în contact cu

propriul corp, de a ne simţi emoţiile, de a ne folosi energia cognitivă în propriul beneficiu, de a acţiona conform cu adevărul interior sau de a ne transforma visurile în realitate. Din asemenea cauze, rămânem cu senzaţia unui gol şi cu gustul cronic al deficienţei.
Alte minţi preocupate să descopere sensul fiinţei umane sunt de părere că golul interior se instalează în acel spaţiu care ar fi trebuit să fie ocupat în mod firesc şi natural de iubirea şi preţuirea de sine, de capacitatea de a ne conecta cu ceilalţi, de sentimentul de forţă interioară - pe scurt, de Esenţa noastră. In fapt, ar putea fi vorba despre nenumărate trăsături sau energii psihologice, pe care nu îndrăznim să le manifestăm din cauză că mediul ne-a transmis că doar fără de acestea putem exista. Că, doar în absenţa lor, putem fi acceptaţi sau toleraţi. Mai mult decât atât, e foarte posibil să fie vorba nu doar despre lipsuri cu valenţă pozitivă, ci şi de unele cu valenţă negativă, dar profund

umane. Ca în cazul acelor oameni care nu-şi exercită capacitatea de a impune limite, de a spune „nu", de a se apăra, de a-şi folosi forţa fizică la nevoie. încurajator este că nimic nu se pierde pentru totdeauna. Aceste părţi ale Sinelui nu sunt rătăcite pe veci. Suntem doar deconectaţi de ele. Este vorba despre nişte legături pierdute. Şi care, în mod cert, pot fi recuperate - după cum ne confirmă şi teoria traumei.

Acest gol interior îi apăruse în pruncie. El nu avusese niciodată o familie aşa cum par, văzute din exterior, aproape toate celelalte. Ca efect al experienţelor nefavorabile sau distructive, adunase traumă după traumă. An de an, văzuse conflictul crescând - între generaţii, dar şi între membrii aceleiaşi generaţii. Fusese obligat să trăiască într-un anturaj chinuit. Luptele verbale dintre adulţi se iscau din senin şi cu regularitate.

Lipsa de înţelegere şi indisponibilitatea de a descoperi ce anume se află în culisele sufleteşti ale celor alături de care trăim pot favoriza un cadru de viaţă malign. Unul în care esenţa personală e ciuntită în mod repetat, de la o generaţie la alta. Şi tot ceea ce ne mai rămâne moştenire este un model de sine ciuruit. Un exemplu de viaţă torturată. O neputinţă covârşitoare de a te ridica deasupra condiţiei în care ai crescut. Şi o imensă neîmplinire.

Dacă chiar ţinea morţiş să-şi regăsească starea de nefericire din copilărie (de care cu greu se dezbărase, fiindu-i teribil de comodă, din cauza obişnuinţei) sau atunci când avea nevoie să-şi înţeleagă mai adânc câte o nouă revelaţie, el îşi putea reaminti o serie întreagă de întâmplări supărătoare. Copil fiind, simţise în nenumărate rânduri că prezenţa lui nu era dorită. Ba nu, nu

era doar o senzaţie. Chiar aşa stătuseră lucrurile. Adulţii lui, neîmpăcaţi cu soarta lor, nu avuseseră puterea să-l ocrotească mai întâi pe el.

Şi apoi, el era cel mai mare dintre fraţi, deci trebuia să ducă grija celorlalţi. „Măi, băiatule, ia mai lasă tu cartea aia, că i-ai tocit foile în loc să-ţi faci lecţiile din manual, şi du-te de-i şterge mucii Iu ăla micu'...", îl îndemna mama. Iar el lăsa cuminte cartea, punând semnul cu grijă, să nu uite unde rămăsese. Apoi se ridica de pe prag, să-l caute pe prâslea şi să-l salveze de atacul mucilor, care făcuseră din căile respiratorii ale celui mai mic membru de familie un teritoriu aflat sub ocupaţie permanentă. Când îl găsea pe pitic, adesea rătăcit prin grădina casei, Baltazar îi scotea uşor batista îngălbenită din buzunarul pantalonilor, i-o lipea de nas şi îi

spunea cu voce blândă: „Suflă tare, să iasă puroiul..." Piticul avea 4 ani şi răsufla greu şi înfundat pe gură. Avusese plămânii mici la naştere. Stând aşa mic printre tulpini, un pic mai înalt ca răsadurile, prâslea se tot aşeza obosit - când în fund, când în genunchi.

Uitându-se la el, pe Baltazar îl apuca o duioşie aproape înlăcrimată. Totuşi, nu se facea să se comporte ca o fetiţă. îşi îndesa înapoi în suflet frica asta cumplită, că într-o zi piticul o să moară sufocat, şi se întorcea înapoi la cartea lui.

Fratele mijlociu părea să fi fost favorizat de soartă. Deşi doar cu un an mai mic ca Baltazar, n-avea prea multe responsabilităţi în familie. Nu strălucea nici la şcoală şi nici nu părea dornic să se afirme în vreun fel. Baltazar se înciuda frecvent că

celălalt nu primea şi el ceva de făcut care să-i strice cheful de viaţă.

Nu conta că Baltazar avea teme de terminat sau că învăţa pentru un test de-a doua zi. Taică-său îl striga prin fereastră: „Ieşi din casă şi fugi la vecinu' Stere, vezi dacă poate să-mi împrumute toporul de lemne. Zi-i că i-l aduci înapoi diseară!"

Nu-l întrebase nimeni cum ar fi vrut să fie viaţa lui. De fapt, odată, cu câteva zile înainte să împlinească 12 ani, maică-sa îi zisese pe neaşteptate: „Ce vrei să-ţi iau de ziua ta?" El se gândise bine, bine de tot, întreaga după-amiază. Ce să-şi aleagă, să nu-i pară rău după aceea, că a pierdut aşa o rară ocazie? Spre seară, îşi făcuse curaj şi ceruse cu speranţă în glas: „Vreau un Pegas cum are Marius!"

Maică-sa îl privise ca şi cum l-ar fi văzut atunci întâia oară: „Aăă...

Ce zici?" Uitase de ziua lui şi de povara presupusului cadou.

„Vreau un Pegas cum are Marius", repetase el, de această dată cu mai puţin entuziasm.

„Păi, de unde să iau bani pentru o bicicletă întreagă?!" se văitase maică-sa, uimită de nădejdea absurdă a copilului.

„Bine, eu de fapt voiam numai o roată", răspunde în gând ironic adultul Baltazar, amintindu-şi azi de stupizenia dialogului de demult. „Restul, pe bucăţi. La fiecare aniversare, câte o piesă. La majorat, puteai să-mi dai ghidonul. Să plec în lume pe bicicleta aia şi să nu mă mai uit în urmă..."

Părea că toată personalitatea lui era lipsită de valoare. Evident, niciun adult nu-i transmisese în mod clar vreodată că el contează.

De aici, şi lipsa preţuirii de sine. Cum ai putea să te consideri important, dacă semenii tăi nu te-au

făcut să te simţi aşa? Şi, din cauză că valoarea umană nu-ţi este oglindită verbal şi comportamental de către cei din jur (sau, şi mai rău, că îţi este chiar călcată în picioare), tu renunţi la această parte din tine, pentru a-ţi păstra rolul în familie. Iar în locul ei se iveşte un gol. Care-ţi va reaminti constant că ceva îţi lipseşte. Că nu eşti în regulă aşa cum eşti. Că eşti incomplet. Defect. Deficitar.

Povestea lui era doar un exemplu de Sine pierdut. Chiar şi tu, cel care citeşte aceste rânduri, ai crescut într-o familie în care anumite emoţii, comportamente sau gânduri îţi erau interzise. Şi tu reprezinţi un exemplu în acest sens.

**

**Pentru a mai domoli o parte din durerea golului creat, umplem acest vid interior cu alte emoţii, gânduri, acţiuni, cu pozitivism şi caracteristici aparţinându-le celor de*

lângă noi. Ajungem astfel să punem bazele unui sine fals - un alt eu, care de fapt nu eşti tu, dar cu care înveţi să te identifici. Acesta e tributul adus inconştient sistemului din care faci parte.
In timp, emoţiile folosite drept substitut se transformă în stări (de anxietate, depresie, agresivitate). Gândurile - în strategii de supracompensare („Nu am nevoie de nimeni şi nimic"; „Sunt cel mai special şi important om din lume"; „Nimic nu mă mai poate doborî"). Acţiunile - în vizibile dovezi de adicţie (îngroparea în muncă; înecarea în alcool şi alte substanţe toxice; implicarea obsesivă în sport; angajamentul faţă de perfecţionism; monomania faţă de putere). Pozitivismul - într-o disociere tot mai mare de propria persoană, care în timp ne robotizează. Iar de ceilalţi oameni ajungem să ne folosim, fără ca măcar să realizăm ce anume se întâmplă (le cântăm mereu în strună; îi manipulăm în fel şi chip; le cerşim apreciere şi validare; le oferim plăceri

sexuale, fără ca nouă să ne placă; îi pedepsim, pentru ca noi să ne simţim puternici; rămânem în relaţii sfâşietoare).

întregul proces psihologic serveşte unui dublu scop: pe de o parte, umplerea golurilor interioare, în speranţa că astfel ne vom simţi din nou

întregi; pe de
altă parte,
amorţirea sau
anestezierea
torturilor
emoţionale care
ne chinuie fără
încetare.
Satisfacţiile pe
care munca,
alcoolul,
sportul,

mâncarea,
pornografia sau
o altă persoană
ni le oferă
ajung, în timp,
să fie resimţite
ca fiind părţi
ale sinelui. Şi
inconştientul
nostru - care nu
face diferenţa
între ceea ce ne

aparţine şi ceea ce nu ne aparţine - se simte din nou întreg

.Atunci când acea persoană importantă lipseşte sau dispare din viaţa noastră, atunci când ne îmbolnăvim şi nu mai putem munci sau face sport, atunci când din varii motive suntem nevoiţisă renunţăm la alcool, substanţe sau pornografie, trăim o nemărginită pierdere. E ca şi cum am fi păgubiţi de ceva din noi, fără a fi însă conştienţi de faptul că golul a fost şi până atunci acolo, doar că l-am umplut cu ceva ce nu făcea parte din noi. De aceea ne este sfâşiată inima din piept când o relaţie se încheie. De aceea nu putem tolera viaţa, în lipsa acelor

substanţe nocive. De aceea este atât de grea vindecarea de adie- ţiafaţă de muncă. Calea spre reîntregire, recuperare, vindecare implică un efort: să retrăim durea pierderii şi senzaţia golului, conştienţi de întregul proces şi hotărâţi să nu mai umplem acest gol cu părţi care nu ne aparţin.

Dacă înţelegem teoria golului, apoi acceptăm senzaţia de deficienţă şi în final recunoaştem sursa, abia atunci ajungem să ne reamintim evenimentele care au dus la conturarea acelui gol. Şi asta, datorită faptului că mintea poate şterge episoade ale poveştii noastre de viaţă, însă corpul uman nu uită nimic, niciodată.

Mai avem ceva de făcut: să renunţăm la mentalitatea de victimă sau la rolul de persoană invulnerabilă. Să ne raportăm la situaţiile de criză ca la nişte oportunităţi de creştere şi de transformare, pentru ca într- un sfârşit să ajungem la cele mai profunde goluri ale noastre şi, astfel, să ne

redobândim amintirile despre cine suntem cu adevărat şi ce putem face. Atunci când începem să ne simţim, vedem şi auzim cu adevărat - atunci ni se dezvăluie reala pierdere sufletească. Iar acea parte a esenţei noastre (care era pierdută sau dată uitării) va începe să se afirme, va prinde viaţă în noi, din nou.

Trecuse de amiază, iar afară ploua cu găleata. Ploaie de început rece de primăvară, cu picuri grăbiţi şi mulţi, îngră- mădindu-se unii peste alţii să acopere asfaltul.

Baltazar stătea de ore întregi în maşină, în faţa clădirii în care lucra ea. încerca să se înţeleagă şi, mai cu seamă, să se reculeagă. Nu-i mai rămânea decât să admită că şinele îi era perforat de atâtea goluri. Că, poate, şi ea este tot o încercare de- a lui de a umple acele goluri. Totuşi, credea cu tărie că putea face orice avea să fie necesar pentru a îndepărta tot acel vid interior. De teamă să nu o

piardă acum, că o întâlnise, şi paralizat la gândul că nu găseşte niciun pretext rezonabil să urce până la ea, simţea cum golul începe să-l mistuie.

Era convins că şi-a regăsit esenţa. Dar, în mod cert, nu era capabil să conştientizeze faptul că-şi găsise doar calea - prin care urma să-şi

recupereze nu doar esenţa, ci chiar deplinătatea

.Capitolul 4 Perimetrul iubirii

Baltazar nu avea motive întemeiate pentru a se considera îndrăgostit. în realitate, nu petrecuse, însumat, mai mult de câteva ore în compania acestei femei care-i căzuse cu tronc. Dar ştia să recunoască simptomele. Diagnosticul era clar: iubire în stadiu acut, cu potenţial destabilizator.

Citise cândva cum că ar exista pe puţin patru indicatori ce prevestesc cristalizarea îndrăgostirii: recunoaşterea, atem poralitatea, reîntregirea şi nevoia.

Dacă era să fie sincer cu el însuşi, îndeplinea toate acest criterii, fără îndoială. Abia se cunoscuseră, dar el avea acel sentiment cavernos că se ştiau de-o veşnicie - acesta fiind, pe scurt, fenomenul recunoaşterii. în al doilea rând, privitor la atemporalitate, era cert că, aparent, uita de tot şi toate, odată ce se apropia de ea. Şi avea, nu se ştie de ce, convingerea că au fost, sunt şi vor fi veşnic împreună. Sau, mai clar spus, era ceva de genul „Noi trebuie să fim împreună". Reîntregirea, cel de-al treilea indicator, însemna că, din momentul în care a întâlnit-o, nu s-a mai simţit singur. O plăcută stare de rotundă împlinire se insinuase în fiinţa lui. Dar nevoia acută era, probabil, cel mai prezent criteriu - îşi dorea obsesiv să pătrundă tot mai adânc în viaţa ei, iar ea să devină partea ruptă din viaţa lui. Déjà-vu. Tot acest carusel care i se învârtea prin oase şi

prin carne este interpretat, psihologic vorbind, drept o atracţie intimă subconştientă. Pentru poeţi, e tiparul dragostei romantice.

Aproape liniştit de faptul că i se desluşise misterul, acum nu-i mai rămânea decât să parcurgă restul de un milion şapte sute cincizeci şi unu de mii de paşi - pe care-şi imagina că-i mai are de urmat, pentru a ajunge la sufletul ei. Baltazar ştia foarte bine, încă din vremea copilăriei, că iubirea nu-i lesne de dobândit. În toţi anii petrecuţi alături de ai lui, i se conturase suficient de clar formula personală a iubirii.

***

Această matrice psihologică este înhumată undeva în inconştient şi conţine o serie de reguli implicite despre ce face şi ce nu face iubirea; despre cât de facil sau cât de dificil este accesul la iubire; despre costul care trebuie plătit pentru a te simţi iubit; şi despre toate frământările

pe care le are de îndurat un suflet dornic de afecţiune.
Este atât de straniu cum toţi, fără prea multe excepţii de la regulă, suntem atraşi în relaţii intime care să ne meşteşugească sub o formă sau alta copilăria!... Această formulă secretă a iubirii ne determină să alegem o anumită persoană de care să ne îndrăgostim şi ne încurajează să repetăm la nesfârşit un anumit tipar de relaţionare - până când ajungem la vindecare.

Silvia nu avea obiceiul să piardă timpul. Cu greu, îşi educase răbdarea. Să stea locului, până la momentul potrivit - asta era ceva dificil pentru ea. Destul de ironic, în profesie îi prindea bine. Cauţi dovezi incriminatoare, prinzi un indiciu din zbor, aştepţi să greşească martorul părţii adverse. învăţase cum e mai eficient să pândeşti la cotitură, iar apoi să loveşti fără milă.

De fiecare proces câştigat, era mândră în sinea ei şi modestă pe

dinafară. Ştia că nu are încă poziţia necesară ca să-şi permită duşmani puternici. Dar nu avea nicio milă pentru cei care pierdeau procese. Avea obiceiul să spună: „Dacă ai ajuns în instanţă, ori câştigi... ori pierzi! Altă cale nu există."

Pe la început, când era doar o stagiară plină de ambiţii, asistase într-o zi la pronunţarea unei decizii de evacuare. Pârâta, o femeie între două vârste cu haine cam ponosite şi doi copii măricei alături, tresărise violent auzind ciocănelul judecătorului. Silvia îi văzuse apoi lacrimile mari, scurgându-i-se pe obrajii îmbătrâniţi înainte de vreme. Pentru o clipă, îi fusese milă de amărâtă. Reclamantul, un burtos cu trei şiruri de bărbie, râdea grobian către un apropiat, în vreme ce nasturii cămăşii i se răşchiraseră periculos, dezvelindu-i pilozitatea greţoasă. Când şedinţa de judecată se încheiase, Silvia se dusese

la baie să-şi răcorească faţa. Şi vomitase cu capul în toaletă, până când simţise gust amar.

Văzuse cât de strâmbă era viaţa. însă ea era hotărâtă s-o învingă.

Tocmai de aceea nici nu se consuma vizibil, când se despărţea de un iubit. I-ar fi plăcut o relaţie stabilă, dar nu simţise până atunci că ar fi putut rămâne pe veci alături de vreunul. Cu ochi de vultur, pândea semnele de slăbiciune sau de trufie ale omului de lângă ea. Dacă slăbiciunile erau prea dese, îi facea vânt aceluia, plictisită. Şi temătoare că, lângă el, avea să-şi vadă propria slăbiciune. însă dacă întrezărea cumva trufie, atunci furia rece care o cuprindea nu mai avea leac până ce bărbatul nu dispărea definitiv din viaţa ei.

Se întâmplase în câteva rânduri şi furia, căci bărbatul - când a avut deja femeia - simte o vreme

senzaţia că e stăpân. Silvia aştepta să treacă ameţeala momentului, iar la plecare îi spunea respectivului cu un calm imperturbabil: „Pentru o vreme, ar fi bine să nu ne mai vedem." După care închidea uşa peste uimirea lui şi nu-i mai răspundea nicicând la telefon.

Oamenii sunt tentaţi a crede că, cel puţin atunci când vine vorba de iubire, alegem cu inima. Dar ştiinţa relaţiilor ne spune că nu-i loc de o asemenea minunăţie. Că am fi foarte departe de adevăr. Alegem în funcţie de modul în care ne-au iubit părinţii, în baza golurilor sufleteşti care ne dor şi respectând legea familiarului. Atracţia înseamnă, cu alte cuvinte, să te îndrepţi către ceva ce ştii că există, către ceea ce cunoşti, sperând ca, în cele din urmă, finalul să fie, totuşi, diferit. Dar cum ar putea să fie altfel? Cum anume am putea alege într-un mod definit de respect, preţuire şi grijă, atâta vreme cât gustul

iubirii cu care am fost hrăniţi este făcut din neglijenţă, critică, abuz sau disperare? Intrăm cu un mănunchi de speranţe pe tărâmurile incerte ale iubirii, bucuroşi că am găsit ceea ce căutam, dar orbi cu privire la toate durerile pe care le vom avea de îndurat. Iubirea îşi cere tributul, iar trecutul nu rămâne trecut pentru multă vreme. Şi după ce mirajul dispare, după ce vraja se risipeşte, realizăm că am revenit la drama personală. Aceleaşi frustrări, aceleaşi nevoi neîmplinite, aceleaşi gânduri chinuitoare.

El ştia foarte bine că toate acestea fac parte din cuprinsul nescris al iubirii. Că, după îndrăgostire, urmează invariabil durerea transformării. Că sunt, totuşi, foarte puţini cei care ajung să trăiască iubirea matură, care este născută din tumultul metamorfozei personale şi relaţionale. Cu toate acestea, era dispus să rişte. Era gata să se arunce necunoscutului destul de cunoscut şi

să-şi înfrunte şi mai îndeaproape toţi demonii. Ba mai mult, să-şi asume faptul că, în ecuaţia relaţiei lor, aveau să apară şi toţi demonii ei. Pe care nu avea de unde să-i cunoască, dar cu care era pregătit să încheie orice pact ar fi fost necesar, pentru a se asigura că ea, femeia, îi va rămâne aproape.

Silviei, de asemenea, îi era limpede că fiecare bărbat apărea în viaţa ei cu un bagaj anume de probleme. La fel ca multor altor femei, îi era mai uşor să aibă de-a face cu probleme care-i erau bine cunoscute. Cu bărbaţi care nu-şi permiteau să simtă. Bărbaţi care confundau iubirea cu posesiunea. Care nu dădeau doi bani pe starea lor psihologică şi relaţională. Şi care apăreau când voiau, iar mai apoi dispăreau când îi era ei lumea mai dragă. într-un final, îl gonea definitiv pe fiecare în parte. Dar obosise. La modul cel mai real, nu mai avea energie pentru a susţine o

nouă poveste de iubire. Şi cu atât mai puţin era dispusă să se aventureze într-o relaţie cu un altfel de bărbat.

Apoi, Baltazar o sunase într-o zi, s-o invite la cină. Stabiliră să se vadă în seara următoare. Acum nu se mai prefăceau că nu era nimic între ei. Dar încă nu-

şi dădeau pe faţă gândurile devenite intenţii

.El făcuse rezervări la un restaurant franţuzesc. Când l-a văzut în seara aceea, cu părul lui scurt tuns milităreşte şi privirea caldă, Silviei i-a venit greu să nu se lase pradă dorinţei de a-l cunoaşte. Dar cel mai ciudat era să constate că se simţea în siguranţă cu el. Timp de trei ore, cât au stat împreună, nu a simţit nicio secundă că i-ar fi teamă de el, aşa cum i se întâmplase cu mulţi alţi bărbaţi. Singura ei frică avea de-a face cu credinţa că nu avea să se dovedească suficient de bună pentru Baltazar. Şi mai rămăsese cu o întrebare: „De unde acea tristeţe profundă din uitătura lui?"

Probabil că îmbrăţişarea de data trecută fusese un mesaj cu multiple substraturi: „Vreau să mă asigur că te vei întoarce"... „Mi-ar plăcea să-ţi alin tristeţea"... „Aş vrea să aflu cum se simte o femeie în braţele tale"... „îmi doresc să te simt mai aproape"... „îţi mulţumesc pentru emoţie". Cu toate acestea, Silvia ştia sigur ce nu va face. Nu se va apropia de un străin care ar putea să-i facă şi mai mult rău decât îi cauzaseră atâţia alţii până atunci. Nu se va lăsa năucită de un nou tâlhar de sentimente. Nu va căuta să fie alături de un bărbat care o plăcea. învăţase despre iubire o colecţie impresionantă de moravuri şi acţiuni distructive.

Trăia convinsă că ea nu poate fi iubită. Că nu există un bărbat care să o accepte în totalitate. Că, dacă cineva se apropie prea tare, ea se va pierde pe sine - cu imposibilitatea de a

se mai dezmetici vreodată. Că, mai devreme sau mai târziu, orice bărbat o va descoperi şi, ulterior, o va părăsi. Aşa că ea... doar se va juca un pic cu el.

Iar după ce o femeie îşi spune prea mult timp atâtea minciuni, îi este greu să mai descifreze adevărul.

Mintea îi este
copleşită de tot
ceea ce
gândeşte şi îşi
pierde speranţa
că bărbaţii ar
mai putea fi şi
altfel decât cei
cu care a
încercat de
atâtea ori să
construiască

ceva trainic
pentru viitor.
Era, de altfel,
convinsă că în
programul ei nu
este loc pentru
iubire. Ciudat,
fiindcă adesea
ea se plângea
că nu vrea să
fie singură. Dar
singurătatea îi

fusese, în fapt,
cea mai intimă
prietenă de
când se ştia

.Iubirea noastră sau, cel puţin, ceea ce conchidem a fi iubirea de la vârsta adultă este, intr-un infinit de feluri, similară cu dragostea pe care am cunoscut-o în copilărie.

***

Silvia învăţase să iubească şi să fie iubită cu multă răceală. Dacă o întrebai ce iubire caută, îţi răspundea suficient de articulat: „Cea care mi-a lipsit în copilărie." Dar mereu ajungea tot la iubirea pe care o cunoştea cel mai bine. Şi iată că acum întâlnise un bărbat dispus să-i dăruiască inima lui. Dar ea era ostatica fricii şi anxietăţii. Era convinsă până în măduva oaselor că tot ce vine uşor nu preţuieşte mare lucru. însă ceea ce nu bănuia era faptul că, atâta vreme cât nu primea cu inima deschisă, nici nu putea dărui cu inima deschisă. Atunci când oamenii se opun inconştient iubirii ce vine spre ei, blochează şi fluxul iubirii ce ar putea izvorî din ei. Ani şi ani, trăise convinsă că are foarte multe de oferit. îşi copleşea cunoştinţele cu atenţie, grijă şi încurajări. Fără să înţeleagă că, în fapt, ea îşi definea preţuirea de sine prin generozitatea faţă de alţii şi, mai ales, refuzând orice ajutor. Ea nu avea nevoie de ajutor, desigur. Nu ştia că noi, oamenii, nu putem iubi pe altcineva, decât atunci când ne iubim pe noi înşine. Când îndrăznim să primim cu aceeaşi deschidere cu care oferim.

Pentru asta, avea de învăţat că-i vrednică să fie iubită. Că este capabilă să iubească şi să trăiască într-un cuplu. însă modelele ei de iubire - cele pe care le văzuse la adulţii din jur - nu erau tocmai demne de urmat. într-un mod ciudat, intuia, ştia, înţelegea că trocul de cuvinte şi toate gesturile şi grimasele aferente definesc şi oglindesc calitatea unei relaţii. Iar ce trăise ea era mai degrabă tabloul unui barter nefericit.

După ce constaţi cât de dificilă este treaba asta cu relaţiile, în subconştient ţi se şubrezeşte elanul de a mai scrie poveşti de iubire. Pentru a se iubi pe sine, avea de învăţat să aibă încredere în propria persoană, să se trateze cu respect, să fie bună şi generoasă cu ea însăşi. Proces de transformare ce nu este posibil în absenţa unei relaţii interumane reale şi însufleţite. A unei legături în care să simtă, la modul cel mai real, că aparţine, că poate fi iubită. A unei legături în care să descopere că a avea dreptate este prea puţin important, în comparaţie cu a avea o inimă curioasă. Că, într-un mod absolut firesc şi neobişnuit pentru ea, el ar fi putut să-şi petreacă întreaga viaţă rămânând curios şi interesat de ce se întâmplă cu ea, cu demonii ei şi, mai presus de toate, cu sentimentele ei.

În seara aceea, mâncaseră cordon bleu. Ea optase pentru asta, iar Baltazar comandase un vin roşu sec de Bordeaux. Acum ajunseseră la desert: crème brûlée cu aromă de lavandă. El, de fapt, pomenise ceva de un tort de mere, dar Silvia îi răspunsese hotărât şi simplu, fară alte adăugiri: „Eu nu mănânc mere!"

Alcoolul dezlegase prea puţin limba Silviei, atât de precaută în general şi încăpăţânat de rezervată mai ales cu el. Abia se atinsese de pahar, aşa încât Baltazar regretă că nu ceruse să li se aducă un vin dulce. Dar acum măcar se tutuiau şi era plăcut.

— Cum te-ai hotărât să-ţi alegi profesia asta?, o întrebă el la un moment dat, pe un ton neutru.

— Iniţial, am vrut să intru în procuratură. E un miraj care le fascinează pe fetele de la Drept. Dacă faci un sondaj printre studente, ai să vezi că cele mai

frumoase şi mai delicate dintre ele vor să devină... procuror!

— De ce voiai să fii procuror?, o iscodi el curios.

Nu o întrebase de ce e ăsta un miraj pentru toate fetele.

„Uite că n-a căzut în capcană! Bun indiciu!" zâmbi Silvia în sinea ei încercând să rămână rece, mai ales că simţise cum o săgetează un fior drept în inimă. Apoi răspunse cu glas tare privind într-o parte, ca şi când şi-ar fi amintit un gând naiv:

— Voiam să arunc infractorii în închisoare, desigur.

— Şi ce te-a făcut să te răzgândeşti?, continuă Baltazar.

— Nu m-am răzgândit. Şi acum mi se pare corect să intre la pârnaie toţi infractorii, răspunse ea surâzând uşor.

Un avocat care vorbeşte în argou cu cineva din afara breslei... Lui i se păruse o fermecătoare discrepanţă. Ea zâmbi văzân- du-i sprâncenele ridicate - îi deturnase atenţia. Evitase agilă întrebarea indiscretă, pe care tot ea o provocase printr-o scăpare (voită?), şi parcă se juca un pic cu toată curiozitatea lui.

— Dar îi aperi pe unii dintre ei..., comentă el oarecum ezitant, dar tot perseverent.

Mare greşeală. într-o fracţiune de secundă, Silvia devenise iarăşi ermetică. Sufletul ei, care tocmai se încălzise un pic în atmosfera elegantă şi lângă omul acesta aparent împăcat, re- intrase brusc în defensivă.

Dar, ca o femeie de lume ce era, nu lăsă nimic să se vadă la suprafaţă:

— Trebuie să facă cineva şi asta. E nevoie de profesionişti buni de ambele părţi. Iar până la pronunţarea sentinţei, orice inculpat se bucură de prezumţia de nevinovăţie. Tu, dacă ai fi acuzat (şi nevinovat, să presupunem), n-ai vrea să beneficiezi de serviciile unui avocat priceput?

Cu fiecare frază, aruncase mingea tot mai adânc în terenul
lui.

— Ba da, bătu în retragere Baltazar.

Simţise gheaţa care adia din partea cealaltă a mesei şi îşi blestema gafa. De ce era fata asta aşa de sensibilă? Se hotărî să abată discuţia spre subiecte mai puţin riscante:

— Presupun că-ţi rămâne foarte puţin timp liber după muncă... începu el, aşteptându-se ca ea să continue.

Vrem să fim văzuţi, auziţi, simţiţi. Vrem ca cineva să ne asculte vorbind despre noi înşine şi să vadă ce persoane speciale suntem. Să ne bage în seamă şi să-i pese de noi. Să ne confirme că gândim, vorbim şi acţionăm remarcabil de... moral, inteligent, profitabil, vizionar sau altcumva ne place nouă să credem. Fata asta, nu! Fraza lui rămase în aer până într-un târziu, când ea replică laconic:

— Într-adevăr.

„Nu i-a trecut", îşi spuse Baltazar un pic alarmat. „Cum o fac să lase iarăşi garda jos?"

Silvia îşi mânca paşnică desertul, aşa că hotărî să se dezvăluie el primul:

— Ştii, eu am vrut iniţial să devin profesor de istorie. Aveam în gimnaziu o profesoară de care eram îndrăgostit lulea, zâmbi el ca şi cum s-ar fi scuzat.

Silvia îl aprobă dând uşor din cap, cu un zâmbet amabil pe faţă. Fără să o poată descifra, Baltazar se întrebă dacă pe ea măcar o mai interesează ce spune el. Căuta febril să-şi amintească în ce moment simţise că i-a trezit interesul pentru prima dată. „O fi fost atunci, când am vărsat cafeaua...? Sau când m-am încurcat în explicaţii, la prima audiere...? Sau când i-am povestit cum mâneam în copilărie gogonele pe pâine, de săraci ce eram...?" Dacă îţi dai seama cum ai reuşit o dată, poţi încerca din nou.

Când fusese vulnerabil fară voie. Aşa reuşise să şi-o apropie. Căci ea nu mai trebuise să pară perfectă. Lângă el simţise că poate să-i stea fusta strâmbă, să aibă mustăţi de lapte, să-i şadă părul ciufulit ori să aibă ciorapii neasortaţi. Ştiuse, în adâncul inimii, că el n-ar fi râs de ea şi nici n-ar fi agresat-o cu remarci sarcastice. Nu că n-ar fi putut să-i facă faţă... dar nu- şi mai dorea să se lupte.

Perfecţionismul! Acesta e costul real, dar secret, al iubirii - credea ea. Şi cum, în străfundul minţii sale, se imagina plină de lipsuri, nu avea cum să se bucure de iubirea cuiva. Nu avea cum să fie fericită, pentru că lumina bucuriei nu străbate până în cotloanele întunecate de durere ale sufletelor chinuite. Tot ceea ce avea nevoie să înveţe era că plata pe care o avem noi, oamenii, de achitat nu are nici cea mai mică legătură cu

perfecţiunea. Ci cu un alt cuvânt mult mai important, şi anume „practica". Practica în a exprima iubirea. Practica în a primi iubirea. Practica în a fi fericit, indiferent cine eşti şi unde locuieşti. Practica unei vieţi trăite din plin. Acesta este costul iubirii desăvârşite.

Mulţi cred că iubirea ţine exclusiv de simţire. Dar ea şi el aveau de învăţat că iubirea, aceea adevărată, presupune mai cu seamă acţiune. Relaţiile cele mai frumoase de iubire se nasc şi trăiesc acolo unde faptele mărunte, gesturile simple şi cuvintele de suflet răsar în mod intenţionat şi asumat. O iubire de-o viaţă se cultivă în fiecare zi de ieri, de azi şi de mâine. O astfel de iubire implică nemărginită vulnerabilitate. Pentru că un astfel de comportament relaţional nu vine mereu de la sine şi nu este mereu confortabil. El avea de descoperit că, în iubire, conflictul nu trebuie perpetuu ocolit. Ea avea de asimilat limbajul respectului, al empatiei şi al înţelegerii faţă de sine şi faţă de cei ce iubesc. El nu ştia că, dacă evită conflictul, aceasta este o garanţie pentru şi mai mult conflict în viitor. Ea nu bănuia că, pentru a naviga cu bine prin două vieţi diferite, asta presupune să accepţi două poveşti diferite, să preţuieşti două istorii diferite şi să înţelegi două copilării diferite.

în seara aceea, se despărţiră cam... cătrăniţi. Baltazar nu mai reuşise nicicum să-i aducă înapoi însufleţirea, aşa că toată conversaţia lor se rezumase mai apoi la subiecte de suprafaţă. Cu toate acestea, el nu-şi putea stăpâni uimirea: femeia din faţa lui părea în continuare aceeaşi prezenţă agreabilă, zâmbitoare şi

netulburată. Dar intuise clar că ea îşi dorea să plece de acolo şi să încheie seara cât mai curând.

În faţa restaurantului, Baltazar îşi luă rămas-bun cu o tristeţe bolnăvicioasă. Văzându-i figura aproape descompusă, ea se înmuie oarecum şi-l sărută pe obraz, ca un fel de consolare. Nu era niciun indiciu. Era în sărutul acela o milă nesfârşită - pentru ea, pentru el, pentru eşecul amândurora. Apoi se urcase fiecare în maşina lui.

Şi el avea un motiv să plece cât mai repede. Mulţimea de ouă coapte din perversa aceea de crème brûlée începuse să-şi ică efectul încă din restaurant, aşa că - după vreo două ore - 1 deja se simţea ca un balon cu pantofi.

Baltazar ajunse acasă după un drum care i se păru nesfârşit. La un moment dat, crezuse chiar că a găurit husa scaunului cu nişte vânturi ca loviturile de tun. Când, într-un fericit final, se văzu în baia lui de acasă, dădu voie intestinelor să se golească până la capăt, în încercarea disperată de a scăpa de crampele ca nişte împunsături de cuţit. După care se prăbuşi pe pat fară să adoarmă, dar şi fară puterea de a mai sta în picioare, lovit de o insomnie fară leac şi fară sens.

Tot chinuit de junghiuri, reflecta - la fel de chinuit - la o întrebare care i se înfipsese în creier şi nu se mai dădea dusă… „Pe cine voise ea atât de mult să pedepsească, încât făcuse o facultate pentru asta?" Şi-o imagină în miez de noapte, lângă un cadavru mutilat şi aruncat în pădure, căutând indicii. Mănuşi, lumini difuze, poliţie multă. Pe bune, Silvia *lui* - procuror?!

Conflictele simbolizează calea care, uneori, duce la intimitate. Sunt obstacolele peste care, dacă trecem cu bine, totul va fi

puţin mai bine. Conflictele izvorăsc din diferenţe, dar ne pot transforma relaţiile în cele mai sigure apartenenţe. In majoritatea cuplurilor, deosebirile sunt norma, asemănările sunt doar un mănunchi de dorinţe. înţelegerea şi acceptarea modului în care suntem diferiţi reprezintă cheia pentru a putea fi fericiţi. Iar îndemânarea de a vedea viaţa şi relaţia prin ochii celuilalt este ceea ce psihologii numesc empatie.

Empatia este, în esenţă, cuprinsul verbului „ a iubi"

Capitolul 5

Un pic de loc în viaţa ta

„Fă-ţi loc în viaţa ta!" Aşa suna gândul care prindea rădăcini în mintea lui, pe măsură ce practica un exerciţiu de meditaţie. Spera să găsească din nou poteca spre propriul suflet. Trecuse prea multă vreme de la momentul în care simţise puţină tihnă şi linişte interioară. Acea stare de pace, în care toate par a fi aşezate la locul lor. Când nimeni şi nimic nu-i anapoda. Pentru unii pământeni, aceste daruri erau prezente din belşug, dar pentru el ajunseseră să reprezinte adevărate comori spirituale.

Apoi, cu picioarele aşezate pe podea, înfipt ca un arbore, se ancorase în propria viaţă. Abia atunci a conştientizat că le vânduse altora tot timpul lui. Tot spaţiul atenţiei şi al compasiunii. Sperând, în secret, că astfel va avea şi el dreptul să trăiască liber de griji şi responsabilităţi. Dar în tot acest context de prădare a sinelui, nicio clipă nu s-a gândit că preţul nu trebuie să-l plătească altora, că nu de la alţii avea el să-şi răscumpere libertatea propriului destin. Că el însuşi

putea să-şi ofere şansa de-a trăi cu adevărat, de-a trăi din plin - aşa cum mintea lui şoptise de atâtea ori.

În ultima vreme, ajunsese din nou să se ia mult prea în serios. Uitase de puterea poveştilor, de forţa miracolelor şi de măreţia imaginaţiei. Aşa cum mai păţise şi în multe alte dăţi, pragmatismul şi seriozitatea îl seduseseră, lăsându-l apoi singur cu mintea lui, izolat într-o lume a basmelor de neputinţă, disperare şi neajutorare. Uitase complet că şi el este fiul lui Dumnezeu. Că şi el este o parte din marele Univers şi că niciodată, în nicio împrejurare, nu va rămâne singur, abandonat sau ignorat. Dar, la fel ca în cazul fiecăruia dintre noi, era obligatoriu să înţeleagă singur cum funcţionează viaţa - pentru că, de altfel, era surd şi orb în faţa mesajelor şi a semnelor pe care le primea şi pe care se încăpăţâna să le ignore.

Dacă şi-ar fi permis să fie mai generos cu practica stării de prezenţă conştientă, ar fi putut să scape de tendinţa de a se rătăci în propriile gânduri - demers care-i genera un stres dificil. Poate, ar fi găsit chiar calea de a se bucura de lucrurile plăcute, fără să fie paralizat de gândul că tot ce-i bun trece, şi ar fi acceptat mai uşor lucrurile neplăcute, fără teama că acestea vor rămâne mereu aşa.

Mindfulness este, în esenţă, un stil de viaţă care nu are nicio valoare, dacă nu este exersat. Iar el ştia toate acestea foarte bine. Dar nu-şi găsea motivaţia pentru a practica mai des exerciţiile de conştientizare a gândurilor, emoţiilor şi senzaţiilor. îi venea mult mai natural să se îngrijoreze şi să sape anapoda printre ideile care-l necăjeau - fantome ale propriului trecut. Toată această mişcare haotică din viitor în trecut şi

înapoi îl obosea din cale- afară, facându-l să creadă că se ocupă la modul real de problemele sale. Dar mintea umană adăpostește nenumărate capcane. Mintea caută să se înțeleagă, dar nu mereu găsește instrumentele potrivite pentru o astfel de muncă personală.

Omul fericit nu trăiește nici în trecut și nici în viitor Știe prea bine că nu are decât prezentul și asta-i tot ce-l interesează. Acela care poate rămâne mereu în prezent va fi mult mai adesea fericit. Pentru că cel care trăiește pe deplin în viața sa va putea accepta mai lesne realitatea. Existența îi va fi o mare sărbătoare. Căci viața e compusă dintr-un infinit de momente, care se petrec numai și mm i cum. Iar asta înseamnă ca… atunci când mănânci, să m n na atunci când muncești, să muncești; iar atunci când faci ci os te să faci dragoste. Fără să le încerci pe toate trei în același timp.

Aparent, meditația de tip mindfulness nu este o mare filosofic și nici vreo știință exactă. Ai nevoie doar de bunăvoință și de generozitatea de a-ți oferi acel petic de timp în care să te întrebi ce se întâmplă cu tine, în tine. Iar la nevoie, să dai dovadă de la fel de multă bunăvoință și generozitate pentru a afla ce se întâmplă cu celălalt și în celălalt. Și, da, s-ar putea ca, în tot mormanul de responsabilități pe care le ai, acestea să pară activități neînsemnate. Dar cine spune că sunt nesemnificative ?

***

Stând el pierdut în punctul de întâlnire dintre veghe și somn, își imagina cât de bine ar fi, dacă ar putea să-și amuțească toate gândurile. Dacă ar putea să reducă la zero volumul radioului de îngrijorări provocate de viitor și ruminații cauzate de trecut. Și totuși, simpla idee că un astfel de fapt s-ar putea materializa îl panica până la extrem. Era atât de obișnuit cu acest stil de viață, încât se complăcea în el.

Avea, parcă, un ataşament din acela nesănătos faţă de mintea sa. Şi se simţea vinovat că îşi dorea să scape de zarva cognitivă.

La un moment dat, intrat pe tărâmul viselor, acolo unde nimic nu este imposibil, s-a văzut într-un lan infinit de mentă. O întindere verde cât putea cuprinde cu ochii, unde cerul părea să se unească cu pământul. în mâini ţinea un buchet de baloane inscripţionate cu toate gândurile lui neplăcute. A privit încrezător spre cer şi - cu ochii închişi, ca un copil care presimte că ceva bun se va întâmpla - a eliberat toate baloanele şi, odată cu ele, toate gândurile rele. Mântuirea ce i-a învăluit sufletul şi mintea semăna într-un totul cu starea de prezenţă conştientă. Nu mai era ataşat nici de ceea ce gândea, nici de ceea ce simţea si nici de ceea ce facea. Şi, abia atunci, a conştientizat că a dobândit soaun pentru a trăi. Acum avea loc şi pentru lucrurile t

încredere şi minuni. Atunci a descoperit că i b d ită nu înseamnă să găseşti partenerul perfect, sa-u identifici sufletul pereche, ci mai degrabă să accepţi, să respecţi şi să preţuieşti o altă fiinţă nepereche, în ciuda imperfecţiunilor sale. Iar el nu-şi mai lăsase timp nici pentru a trăi şi nici pentru a iubi. Tot timpul îl avea cheltuit pe muncă.

începând cu zorii zilei următoare, totul avea să se schimbe în viaţa lui. Pentru că, atunci când iubeşti, lucrurile capătă un alt sens.

A doua zi, Baltazar se scula cu noaptea-n cap, plin de hotărâre. Avea s-o sune, da. S-o invite la teatru. Acolo nu trebuie să vorbeşti prea mult, ba chiar deloc, deci avea şanse mari să nu mai cadă în păcat. Voia doar s-o simtă lângă el pe necunoscuta aceasta, care, în mod

curios, părea să-i alunge singurătatea doar cu simpla ei prezenţă. Simţea o nevoie acută să-şi lase, moale, sufletul mângâiat de ea.

Răbdă cu greu să se facă ora 9.00, apoi apelă numărul cu emoţie.

— Bună dimineaţa, deschise el convorbirea aproape vesel.

Trecuseră două săptămâni de la precedenta lor întâlnire, iar Silvia tocmai se pregătea să-l treacă pe lista neagră a celor care apăreau în viaţa ei pe nepusă masă şi dispăreau când îi era ei lumea mai dragă.

— Bună dimineaţa, îi răspunse ea rezervată, dar tot amabilă, ca şi cum s-ar fi aşteptat ca el să-i pomenească de proces.

— Mă întrebam dacă ai vrea să vedem împreună o piesă de teatru.

Silvia nu avea nevoie de pauze, ca să-şi caute cuvintele. Profesia îi educase în aşa fel prezenţa de spirit, încât să fie în stare să formuleze o obiecţie pe loc. Totuşi, curioasă, trase un pic de timp, înainte de a-l refuza:

— Da, sună interesant. La ce anume te-ai gândit, mai exact?

— La o comedie, îi răspunse el.

Ce noroc! Baltazar chiar fusese inspirat. Amândoi simţeau nevoia să râdă, să lase grijile deoparte şi să se bucure de viaţă. Silvia se răzgândi instantaneu.

***

Atunci când iubeşti, îţi găseşti motivaţia. Iubirea - care este mai veche pe pământ decât însăşi omenirea - ne poate salva sufletul, ziua de mâine şi chiar viaţa. Atunci când iubeşti, nu mai cauţi să fii un zeu, încercând să controlezi cu minuţiozitate viitorul şi să falsifici în profunzime trecutul.

Atunci când iubeşti, eşti prezent într-o manieră conştientă. Iar prezentul conţine întregul secret. Prezentul este singurul care ne aparţine şi e tot ce ne trebuie cu adevărat. Prezentul înseamnă iubire, iar iubirea înseamnă veşnicie.

***

De această dată, Baltazar o luă pe Silvia de acasă. Nu mai voia să rişte ca ea să plece singură, iar el să rămână cu senzaţia că a pierdut-o undeva, în lumea largă, fară şansa de a o mai regăsi vreodată. Şi, oricum, cu gândul la butoiul cu pulbere care fusese stomacul lui în seara aceea, acum, de trei zile nu mai mâncase decât vegetale crude.

Sună la interfon şi urcă până la uşă. Silvia stătea într-o vilă veche din centrul Bucureştiului. Imobilul cu două etaje dădea într-o grădiniţă plină de verdeaţă - proprietatea locatarilor de la parter. Apartamentul ei era la ultimul nivel şi nu acoperea toată suprafaţa clădirii; jumătate rămăsese terasă, din care ea îşi făcuse propria grădină pe acoperiş.

— Ce frumoasă eşti! rosti el uimit în loc de „Bună seara!", când o văzu în pragul uşii.

Nici măcar nu mai încerca să-şi controleze elanul iubăreţ. Se tot străduise până acum să nu greşească şi iată că-i ieşise prost. Ce-o fi, o fi!

într-adevăr, Silvia era o apariţie de vis - şi nu doar pentru ochii lui. Se îmbrăcase elegant fiindcă aşa proceda ea întotdeauna, deşi lumea azi la teatru nu se mai îmbracă la fel de pretenţios ca acum 30 de ani. în sală vezi oameni de toate felurile, vârstele şi înfăţişările.

— Mă bucur să te revăd, îi zâmbi ea uşor speriată de abordarea lui atât de neprefăcută şi neaşteptată. Intră, te rog.

Baltazar privi în jur şi văzu că se află într-un living spaţios. Remarcă mobila în stil baroc şi se întrebă în sinea lui: „în ce casă a crescut fata asta, Doamne?!"

Azi, când toată lumea îşi cumpără mobilier minimalist metalic cu influenţe nordice şi culori deschise, ea părea să locuiască într-o relicvă somptuoasă.

— Ia loc, îl invită Silvia. Avem timp de-o cafea?, îi ceru ea părerea.

— Avem timp, îi răspunse el, dar aş bea mai degrabă un ceai cu gheaţă sau un fresh, dacă nu-i prea mare deranjul pentru tine.

— Sigur, suc de portocale, confirmă ea şi dispăru în bucătărie.

Baltazar nu se aşeză, ci ieşi pe terasa din care se întrezăreau printre copaci vilele învecinate. Curţi mici, înghesuite, garduri înalte, ferestre înguste. Din fericire, se vedea cerul larg deschis, încercă să-şi dea seama de unde răsare soarele.

Silvia veni după el cu o tavă şi două pahare pline. Se aşezară la masa de pe terasă, iar ea, văzându-i privirea mirată ca a unui copil care tocmai a intrat într-un muzeu, îi mărturisi:

— Ai mei au fost avocaţi din tată în fiu. Trei generaţii. Am crescut în Iaşi, într-o vilă veche de secol XIX, care - din motive pe care nu ţi le pot explica - n-a fost rechiziţionată de comunişti, aşa că i-a rămas

familiei mele. Mi-a intrat în sânge modul acesta de viaţă...

— O familie de viţă veche..., observă el neutru, cu grijă să nu calce în strachini.

— Chiar aşa era, îl aprobă Silvia. Şi a fost o povară pentru mine.

Baltazar se feri să mai întrebe de ce. înţelesese că trebuia s-o lase pe ea să iasă la lumină. Când avea să fie pregătită. Intuia că, în pivniţa acelei case vechi de aproape 200 de ani, aflată la 400 de kilometri de ei, se ascundeau în întuneric nişte demoni.

Plecară în scurtă vreme spre teatru. Blocat în traficul prietenos al capitalei, Baltazar simţea acut în nări parfumul femeii de alături. Ameţit pentru o clipă de multitudinea de senzaţii care- i umblau neastâmpărate

prin tot corpul, avu cu
claritate revelaţia că,
de fapt, nu-şi mai
doreşte nimic altceva
în clipa aceea decât să
sară pe ea şi să nu-i
mai dea drumul în veci.
La naiba cu poftele lui
spirituale, când trupul
acestei zeiţe stătea aşa
cuminte şi supus lângă
al lui

!Nu mai simţea nevoia să-i spună nimic şi nici s-o mai întrebe ceva. în tot restul serii, nu se mai putu gândi decât la cum trebuie să fi arătat formele ei pe dedesubtul hainelor. Prin faţa ochilor i se perindau personaje, scene şi decoruri, dar el le vedea ca prin vis, cu mintea în altă parte. Ciudat, pe scenă o vedea numai pe ea. Binecuvântă în gând întunericul din sală: „Probabil că am o privire de lunatic... Vreau s-o dezbrac!" Oh, şi cât mai avea până să ajungă acolo...

PARTEA A II-A Realitatea

Capitolul 6

Relaţiile, nişte capcane ale destinului

Silvia se perpelea înlăuntrul ei, ca o felină prinsă în cuşcă: „Orice-aş face, orice-aş alege să gândesc, pare că nimic nu mă linişteşte, nu-mi aduce pacea şi eliberarea de care am atât de multă nevoie. Mă învârt în jurul cozii, conştientă de faptul că am de luat o decizie, că am de înfruntat jungla cu frici şi anxietăţi, dar nu-mi găsesc curajul. Parcă nu am niciun dram de îndrăzneală să acţionez ca un adult, ca un om cu drepturi depline şi resurse evidente."

Apoi, treptat şi subversiv, în subconştient i se infiltră un gând. întrezărise posibilitatea de a evada. Cineva se muncea să-i descuie zăvorul, dar ea nu era sigură dacă-i prieten sau duşman: „A venit doar să-mi aducă tainul cu care m-am obişnuit? Sau chiar vrea să mă lase liberă să fiu eu însămi?"

Dădu putere speranţei încă firave: „Cum ar fi, dacă...? Dacă aş pleca din menajeria asta monotonă şi m-aş avânta în necunoscut? Dacă aş lua-o pe un alt

drum - cu el alături? Oare, n-ar fi şi aceea tot un fel de captivitate? N-aş mai da reprezentaţii pentru public şi juriu, aş interpreta un rol doar pentru el..."

Totuşi, pe nesimţite, gândul punea stăpânire asupra minţii ei, căpătând din ce în ce mai multă energie. Devenea tot mai notoriu şi mai pregătit să se manifeste: „Dar cine mă va opri să-l sfâşii în bucăţi, odată ce-am să ies din cuşcă?"

După o vreme, Silvia reveni la sentimente mai bune: „Am să- i dau voie să mă însoţească, până ce învăţ cum se trăieşte în libertate. Pe urmă, la primul semn că face pe stăpânul, mă înfig în jugulara lui şi-l las fară suflare în iarbă."

Furia rece, cauzată de propria nelinişte, i se risipi. Găsise o soluţie.

Adesea, flacăra schimbării e aprinsă de un chiştoc de furie. Da, acea emoţie pe care aproape cu toţii o judecăm, când o vedem la alţii, dar care ne este atât de utilă, atunci când avem nevoie să ne recâştigăm drepturile şi puterea interioară. Intrarea într-o nouă relaţie presupune ieşirea dintr-o alta, mai veche - chiar dacă e vorba de relaţia cu un tipar. Când alegi în mod repetat acelaşi tip de partener, nici nu se prea poate spune că ai schimbat omul. Alte feţe, alte nume, aceeaşi viaţă. Insă renunţarea la un tipar ne bulverseză la fel ca moartea. Aşa cum o relaţie încheiată este moartea viitorului împreună, abandonarea unui tipar înseamnă moartea vieţii anterioare. Şi ce diferenţă ar fi între moartea fizică şi moartea psihologică? Ei bine, pentru creierul nostru, niciuna. Nu poţi decât să speri că va urma renaşterea.

Aceasta era marea ei provocare, în prezent. Să iasă dintr-un tipar încremenit. Dar cine, cine s-o înveţe cum se face asta?

Cine să-i fi vorbit vreodată despre cum se petrece transformarea? Toată lumea povestește, în stânga și-n dreapta, despre cât de ușor abandonează, mai nou, omul modern viața de cuplu. Dar ea constata că tiparul acesta era o capcană fără scăpare. Că nu mai putea nici să respire, nici să se miște în propria viață.

Adevărul este că oamenilor care n-au avut o relație stabilă îndelungată le este teamă să rămână în relații. Dar la fel de frică le este și să le părăsească. Fiindcă își amintesc că au întâmpinat probleme și la poarta de acces. Rău cu rău, dar mai rău... fără rău. Și atunci, riscă iar, aventurându-se pe tărâmurile întortocheate ale iubirii.

Odată cu intrarea în relație, suntem nevoiți să renunțăm la anumite părți din noi. Vrem, nu vrem... pentru a putea conviețui cu o altă ființă umană, avem de abandonat sau (cel puțin) de suspendat câte ceva din ceea ce suntem, din ceea ce am moștenit de la ai noștri și din ceea ce ne-am planificat pentru viitor. Iar dacă ne propunem o relație durabilă, este indicat să ne obișnuim cu realitatea încă de la început.

Natura își face din nou treaba în procesul de îndrăgostire, așa că, la început, ne vine aproape natural să fim flexibili. Să punem dorințele celuilalt înaintea nevoilor personale. Să ne ignorăm pasiunea pentru control sau să cosmetizăm psihologic toate imperfecțiunile ființei de care ne-am îndrăgostit. Prin urmare, am putea conchide că așa și trebuie să fie.

Probabil că acesta este modul vieții de a ne oferi o veritabilă lecție relațională - pentru că nimeni altcineva nu are vreme de astfel de nimicuri. Nici părinții, nici educatorii nu consideră inteligența relațională vreo mare prioritate. Pentru o parte dintre cei peste șapte miliarde de locuitori ai planetei, frica de relații este profund inconștientă. Aceștia se îndrăgostesc de persoane deja aflate într-o altă relație, de persoane atrase

sexual de un alt gen sau de oameni care nu sunt dispuşi să-şi consume timpul cu provocările traiului în doi. Ca să aprofundăm şi mai mult complexitatea subiectului, hai să vorbim şi de oamenii ce resping ideea de cuplu, în favoarea triplului. Pentru aceştia, binomul este un spaţiu psihologic prea îngust şi riscant, de aceea preferă versiunea unui trai amoros în care stabilitatea sau suportabilitatea este asigurată de trei persoane.

De ce s-ar îndrăgosti o fiinţă umană de o alta indisponibilă emoţional şi fără solicitudine psihologică? Poate, pentru că este mai convenabil să crezi că eşti nefericit şi singur din cauza altcuiva. Poate, pentru că din primele relaţii a desprins concluzia că iubirea înseamnă mult chin. Poate, pentru că ceilalţi sunt avari sau - mai elegant spus - chibzuiţi, la capitolul „afecţiune". De-a lungul timpului, fără să-şi cunoască prea bine povestea personală, ei repetă din nou şi din nou tiparul bazai de relaţionare interpersonală.

La nivelul psihologiei populare, se spune că ceea ce se întâmplă cu noi în primii 2-3 ani de viaţă nu are o semnificativă importanţă. Că adevărata implicare părinţii trebuie să o aibă după ce copilul devine în mod real conştient de sine şi de lumea din jur. Doar că acesta este, probabil, unul dintre cele mai nocive mituri care s-au cuibărit adânc în psihologia dezvoltării copilului. Impactul primilor ani este, în mare parte, definitoriu pentru traseul relaţional al unui om în călătoria vieţii. În baza acelor prime experienţe, copilului i se conturează o serie de tipare psihologice implicite. Care nu fac parte din latura lui conştientă şi care s-au construit pe credinţa că iubirea şi ataşamentul sunt periculoase fiindcă te fac vulnerabil şi trebuie să le eviţi. Aşa apar jocurile de putere.

Am putea spune că fiecare muritor trăieşte o relaţie în două planuri distincte: cel conştient sau explicit (reprezentat de criterii cognitive clare, proiecţii, idealuri) şi cel inconştient sau implicit (definit de toate legăturile noastre primordiale care, fără doar şi poate, sunt mult mai puternice şi hotărâtoare în alegerea unui partener). Există infinit de multe poveşti romantice în care îndrăgostiţii consideră că au ales conştient şi, după câteva luni, descoperă că ceea ce au văzut, crezut, intuit ilustrează în fapt aceeaşi capcană relaţională. Conştientul ne dă speranţa că vom ajunge pe tărâmul nevoilor împlinite, în timp ce inconştientul ne întoarce din nou şi din nou în locul psihologic de unde am pornit - pe tărâmul frustrărilor, abandonului, respingerii şi neglijării.

Soneria telefonului ţârâi brusc în miez de noapte, trezind-o neplăcut din reverie. Silvia întinse mâna să răspundă, cu un singur nume în minte: „Baltazar!"

— Bună seara, Silvia. Te-am trezit? Sper că mă visai pe mine, se auzi în telefon vocea sigură pe sine a unui alt bărbat.

— Alex..nu. Visam că am câştigat un proces, contracară Silvia revenindu-şi într-o clipă.

— Nu ne-am mai văzut de ceva vreme şi mă gândeam să mai ieşim şi noi pe undeva, o abordă el fără teamă de refuz.

Cum de la celălalt capăt al firului nu se auzea nimic, el interpretă liber tăcerea ei: „Fandoseli! Se lasă greu... S-o lămurim odată!"

— Ce-ai zice de un weekend la munte? Doar noi doi, în Parâng. Mergem la cabană. Am auzit că sâmbătă şi duminică va fi cald.

Dar felina începuse să-şi regăsească, puţin câte puţin, curajul:

— Ştii, în procesul ăsta, de l-am câştigat eu adineauri în vis, ţi-am luat cabana şi te-am mutat într-o garsonieră confort II dintr- un bloc de mineri.

— Sper că astea-s vise, nu visuri... glumi el acid.

Îl trecuse, totuşi, un fior pe şira spinării. Silvia tăcea în continuare.

— Aşadar... ce spui, mergi? insistă el.

„O să te chem la bară şi o să exersăm amândoi un joc de rol", îşi propuse ea surâzând sardonic, fară să-şi dezvăluie intenţiile cu glas tare. Apoi rosti cu o voce blândă şi catifelată, ca să mai atenueze din duritatea indicaţiilor:

— Da, merg! Te aştept acasă, vineri după prânz, ca de obicei. Plecăm cu maşina mea.

Silvia închise telefonul fară să-i ureze „noapte bună" lui Alex şi fară să mai aştepte vreun acord. Dacă el avea vreo obiecţie, problema lui! Văzuse deja cum un altul se oferea să-i urce sacii în căruţă, aşa că începea să-şi pună o problemă foarte serioasă: „Ce- am avut şi ce am de pierdut?"

Povestea ei despre relaţii conţinea o serie de naraţiuni în care bărbatul este mereu altul, dar caracterul rămâne acelaşi. Acesta era motivul pentru care nu mai putea să nădăjduiască în iubire, în relaţii şi în fericire. Avusese atât de multe promisiuni şi atât de puţine se îndepliniseră, încât nu mai voia să-şi rişte sufletul. Pur şi simplu, căuta o barcă de salvare. Iar Baltazar asta părea să fie pentru ea. Silvia îşi promise că - fie alături de el, fie de un altul - îşi va trăi zilele altfel. Că îşi va oferi răgaz pentru sine, pentru a se cunoaşte mai bine. Des- ţinui o ispitea din nou cu o

răspântie, dar ea era mai hotărâtă ca oricând să ajungă la destinaţie pe oricare dintre căi.

„Cu cât îi voi domina mai tare pe amândoi, cu atât voi deveni mai puternică şi voi putea hotărî ce e mai bine pentru mine", gândea ea. începea să aibă o vagă bănuială că, alături de Baltazar, îşi putea reinventa cel mai lesne viaţa.

Nu era conştientă de faptul că relaţiile ne influenţează felul de a fi mai mult decât ne place nouă să credem. Şi că o minciună relaţională se poate înlătura din sistemul nostru de credinţe doar printr-o altă experienţă interpersonal. Ce n-ar fi dat ea, să uite de toată suferinţa pe care relaţiile maligne o rodesc?! Dar, pentru asta, trebuia să mai rişte o dată. Iar atunci când riscăm, se micşorează frica. Şi abia după aceea conştientizăm că nici nu ne puteam vindeca altfel.

Iubirea şi descoperirea adevăratei puteri a relaţiilor sunt pentru cei curajoşi, dar nu pentru cei nesăbuiţi. Riscul înseamnă să faci ceva care te înspăimântă. Dacă vrei să fii iubit, trebuie mai întâi să goneşti frica de a iubi.

Teama şi curajul se aşază mereu la aceeaşi masă, de-o parte şi de alta, cu riscul între ele, atunci când miza e vindecarea, creşterea, dezvoltarea spirituală şi emoţională. Pentru că frica este cu desăvârşire omenească şi, prin urmare, firească. Nu este ceva de care să ne ruşinăm. Astfel, fiecare dintre noi ajunge într-un final la concluzia că iubirea înseamnă şi să avem o viaţă lăuntrică suficient de spaţioasă. Una în care să-şi regăsească locul tot ce-i uman, deci imperfect. Deoarece nimic din ce este uman nu trebuie să ne fie străin. Pentru o inimă plină de iubire, totul e firesc. O inimă care iubeşte trăieşte din plin şi acceptă viaţa cu îndârjire.

Să iubeşti înseamnă să priveşti cu toată atenţia şi să vezi lucruri pe care alţii nu le pot vedea. Insă n-ai cum să faci asta, dacă nu-ţi sondezi sufletul cu mult curaj. Acel curaj care vine din instinctul de supravieţuire al speciei, care zace în fiecare dintre noi şi care prea multă vreme a fost pus în umbră de miturile şi cutumele societăţii contemporane.

Rămasă din nou singură în liniştea nopţii, Silvia se ridică din pat. Acum nu mai avea niciun chef de reverie. începuse să-şi hărţuiască prada şi simţea cum o energie rea îi creşte în inimă şi o pătrunde, prin vene, până în toate capilarele. Era momentul să monteze cursa şi să-şi asigure scăparea.

A hojbăit o vreme pe internet, pentru a afla cine este cu adevărat Baltazar. Era ea însăşi intrigată de curiozitatea care o mâna din interior. Simţea o nevoie viscerală să primească veşti de la el, să afle cum o mai duce, să se îmbibe cu vocea lui ca să-i ajungă măcar până în weekend. însă era acut conştientă că acum n-ar mai fi fost capabilă să-l mintă împăcată. Mai bine să-i scrie un mesaj!

Se amuză în sinea ei, gândindu-se că îl va scrie ca pe-o telegramă. O iubire de modă veche. începu să tasteze: „Mă gândesc

la tine. Stop! Pe oriunde te-ar purta paşii... Stop! Săptămâna viitoare, te aştept pe strada mea. Stop! O să ridic de trei ori felinarul la fereastră, ca să ştii că sunt singură. Stoooop!

"Capitolul 7 în prezenţa lui Iisus

în weekend, Baltazar avea programată o conferinţă la Cluj. Ajunsese în oraş cu o seară înainte şi, înainte de culcare, avea de gând să mai repete o dată discursul pe care trebuia să-l rostească a doua zi: „Credinţe, mituri şi moravuri, în societatea românească de azi".

Îşi făcuse rezervare într-un boutique hotel, aflat pe aceeaşi stradă cu centrul de afaceri în care se desfăşură conferinţa. Camera în care se cazase avea, pe peretele opus uşii, o fereastră surprinzător de mică. Unul dintre pereţii laterali era zugrăvit într-un auriu închis metalic, cu modele ornamentale complicate, ceea ce-l facea să semene vag cu catapeteasma unei biserici. Pe acelaşi perete, la înălţimea unui stat de om, era agăţată într-un cui o cruce din lemn cam de dimensiunea unei cărţi, cu un Iisus răstignit pe ea. Când a intrat şi a văzut-o pentru prima dată, Baltazar s-a bucurat şi speriat în acelaşi timp.

De ceva vreme, căuta să-şi pună ordine în relaţia cu Divinitatea şi să facă pace cu cele sfinte. Acum trăia şi o incomodă agitaţie interioară, ca şi cum ar fi ştiut că ceva are să se întâmple, dar nu înţelegea clar de unde venea ameninţarea.

Primise mesajul Silviei şi, din tonul neobişnuit de vioi al textului, avu senzaţia că fiinţa aceasta misterioasă punea ceva la cale. Da, avea să se ducă la ea în zilele următoare, fiindcă îl tot amânase în ultimele două-trei săptămâni - ba că are mult de lucru, ba nişte obligaţii sociale stabilite cu multă vreme în urmă, ba că e obosită... Părea să-l evite, deşi nu-i dăduse un verdict clar.

Cu ochii în propriul trecut, Baltazar căuta să înţeleagă de ce se aprinsese atât de brusc în el focul pasiunii. Nu era prima femeie frumoasă pe care viaţa i-o scotea în cale. Şi, mai ales, de ce avea tot timpul senzaţia că o s-o piardă în final pe fata asta aşa de fragilă, care-i scăpa mereu printre degete, oricât ar fi încercat el să menţină o legătură continuă cu ea.

Despachetându-şi lucrurile din troler, dădu peste cutia de bijuterii pe care o lua cu el întotdeauna când pleca de acasă. Ţinea în ea o cruciuliţă mică şi ieftină din aluminiu, ca acelea care li se pun în piept oamenilor în biserică, la botezuri. Era legată cu o fundiţă azurie, destrămată la capete. îi rămăsese de la prâslea.

Baltazar se aşeză pe marginea patului de hotel, cu cruciuliţa în palmă. Se însera şi, parcă, era totuşi prea devreme. Dincolo de fereastra mică, soarele apunea liniştit. Privi în faţa lui, spre peretele cu crucea pe care fusese răstignit Iisus. Respiră sonor, de câteva ori, simţindu-se ca într-un confesional. Doar că, de această dată, îşi facea spovedania chiar în faţa întemeietorului Creştinătăţii.

Lacrimile începură să-i apară una după alta. De multă vreme nu mai plânsese. I se părea că un plâns zdravăn i-ar fi putut spăla sufletul de durere, dar nu găsise persoana alături de care să-şi permită o asemenea vulnerabilitate.

Şi fiecare lacrimă îi trezea la viaţă câte o nouă amintire, care era înfăşurată într-un amalgam de emoţii. La un moment dat, toate sentimentele se topiră într-un bocet de copil mic şi neajutorat. Se uita spre Iisus şi simţea că nu e singur.

Oamenii plâng atunci când sunt singuri sau când au alături pe cineva de încredere. El avea nevoie să

plângă în prezenţa cuiva, fiindcă nu mai suporta suferinţa în singurătate.

Piticul care fusese cândva fratele lui cel mai mic murise înainte să împlinească 6 ani, în anul în care el avea să intre la liceu. într-o după-amiază însorită de primăvară târzie - într-un mai, cam prin perioada asta a anului - Baltazar venise de la şcoală şi îl găsise fară suflare în grădină, prăbuşit lângă o tufa de iasomie. Zăcea răsturnat pe o parte, cu gura întredeschisă, ca şi cum ar fi încercat să mai respire măcar o ultimă adiere. Ochii întredeschişi păreau să privească raza de lumină care se scoborâse ca să-i deschidă calea către nori. Cruciuliţa cu fundiţă azurie îi atârna la gât căzută în praf. Murise cuminte, fară să deranjeze pe nimeni, la fel cum îşi trăise prea scurta lui viaţă, îmbrăcat în vestuţa maronie tricotată, cu un pulovăraş galben pe dedesubt, cu pantalonaşii de trening peticiţi în genunchi şi nişte ghetuţe cu tălpile dezlipite la vârfuri, părea un înger mic cu bucle castanii, aterizat - dintr-o greşeală - pe pământ.

Baltazar îl luase repede în braţe şi-l dusese în casă, respirând precipitat. îl aşezase uşor în pătuc şi, din obişnuinţă, îl acoperise până la gât cu o păturică, să nu-i fie frig. Apoi o sunase pe maică-sa la serviciu şi-i dăduse vestea fară menajamente. Oricum, el îi fusese copilului şi mamă, şi tată în ultimii ani, de când pe-ai lui îi copleşise cu totul sărăcia şi se aveau la cuţite.

Până să ajungă femeia acasă, venise şi salvarea. Urcaseră cu toţii în maşină. Pe drumul până la spital, o asistentă îi tot luase copilului pulsul, ca şi cum ar fi sperat că prâslea o să se răzgândească şi o să înceapă să respire iar. în zadar. Inima lui se oprise pentru totdeauna. Ceva mai târziu, venise şi taică- său la morgă. Adulţii rămăseseră înăuntru, să rezolve formalităţile, în

vreme ce Baltazar ieşise în curtea spitalului, simţind că se sufocă el însuşi. Avea mâinile şi picioarele îngheţate, iar faţa îi era lividă ca şi cum ar fi murit odată cu piticul. Afară se înserase prea devreme, iar printre copacii abia înfrunziţi se zărea un soare galben, rotund şi luminos, apunând liniştit.

în zilele următoare, toată forfota şi pregătirile de înmormântare trecuseră pe lângă Baltazar, fără să-l atingă. Umbla absent de colo până colo, ca şi cum ar fi fost în transă. Viu, dar cu sufletul rătăcit. Păşea ca un somnambul printre vecinii, rudele şi cunoscuţii care se perindau prin casa lor să-şi ia rămas bun de la mort. Părinţii erau prea ocupaţi cu treburi, ca să se mai preocupe şi de el, aşa că rămăsese de capul său. Parcă intuindu-i suferinţa, pentru prima dată în viaţă maică-sa îl lăsase în pace şi nu-l mai pusese la nicio treabă.

în timpul slujbei de înmormântare, Baltazar stătuse cu ochii ţintă pe pereţii bisericii, privind atent către icoanele din naos: „Unde se află acuma Dumnezeu? Ce face El cu atâţia îngeri mici? De ce nu-i lasă pe pământ, să crească?"

Descoperise că, dacă te uiţi în sus, lacrimile rămân captive în ochi, înceţoşând vederea fără să se mai scurgă pe obraji. După o vreme, picăturile sărate se întorceau înăuntrul lui, ca să-i pună în saramură inima zdrenţuită.

După înmormântare, lumea venită de la cimitir se oprise la pomană, în birtul de la colţul străzii lor. Baltazar se dusese glonţ acasă, ascunzându-se în grădina rămasă acum pustie şi care în ultimii ani fusese raiul copilului cu bucle castanii.

Sub un copac de la marginea grădinii, Baltazar se oprise, se uitase în jur să afle dacă-l vede cineva şi

căzuse sleit şi lent în genunchi, zgâriindu-se cu fruntea de scoarţa aspră a copa
cului. începu să hohotească încetişor şi timid, ca un copil care face un lucru necuvenit. Pe măsură ce cădea cu capul tot mai aproape de pământ, lacrimile ţâşneau multe şi grele, grăbite să-i părăsească inima arsă. Hohotele se transformară treptat în nişte urlete mute. Gura căscată cu disperare nu mai voia decât să scoată tot aerul din trup. Şi în cerul gurii, negru, părea că se întrezăreşte iadul dinăuntrul lui.

Se strânse în braţe cu o putere de nebun, zgâriindu-şi în sus şi-n jos pielea de deasupra coaielor, cu palmele strecurate pe sub bluza neagră, de împrumut. Dâre lungi şi groase de sânge viu şi roşu trecuseră prin ţesătura subţirică, mărturi- sindu-i suferinţa. Continua să se lovească repetat cu capul de trunchiul dur al copacului. Nu se putea opri şi nici nu mai ştia ce face. Zăcu acolo singur îndelungată vreme, căci timpul se oprise pentru el în loc.

într-un târziu, după ce afară se întunecase bine, Baltazar se ridică de pe pământul uscat şi se strădui oarecum să-şi recompună înfăţişarea. Nu era alinat deloc şi îşi simţea inima tot ca un bolovan. Se întoarse în casă, ferindu-se de ceilalţi. Din fericire, nu-l căutase nimeni ore întregi.

în săptămânile care urmaseră apoi, Baltazar vorbise foarte puţin. Scoteai de la el cu cleştele câte un nimic:

„Cum a fost la şcoală?"

„Bine."

„A început profesorul de matematică pregătirea pentru examen?"

„Da."

„Ai luat vreo notă azi?"
„Nu."

Părinţii îl lăsaseră în pace. Pe de-o parte, păreau să-şi spună: „Ei, şi? Dacă n-o lua admiterea, face zece clase şi îl dăm la o profesională." Putea să se ducă la acelaşi serviciu cu taică-su.Pe de altă parte, parcă vedeai în ochii lor o urmă de regret. El fusese speranţa lor de mai bine. Că, într-o zi, o să-i scoată din sărăcie. Cu mintea lui ageră şi curioasă, putea să facă rost de-o slujbă bună, să-i ajute şi pe ei.

Şi totuşi, în vară, Baltazar luase examenul cu notă mare şi intrase la cel mai bun liceu. Nu printre primii, dar suficient cât să mai aibă speranţe pentru viitor.

Cam pe la începutul toamnei, înainte de începutul clasei a IX-a, băiatul părea să-şi fi revenit aproape complet. Doar ochii stinşi, întunecaţi, mai trădau golul care-i rămăsese în suflet.

Peste ceva mai mult de un an, în familia lor apăruse un nou prâslea, de astă dată voinic şi rezistent. Baltazar avea iarăşi doi fraţi. Ai lui ţinuseră cu tot dinadinsul să-şi umple şi ei golul cumva. Dar pe el nu-l interesa nimic din ceea ce-o privea pe mica fiinţă care venise în lume tocmai în familia lor. Nimic nu părea să-l poată înlocui vreodată pe îngerul cu bucle castanii. Vrând, nevrând, fratele mijlociu preluase responsabilitatea de a avea grijă de cel mic.

Nici copilul şi nici adultul Baltazar nu erau obişnuiţi cu plânsul. Prin urmare, în viaţa de zi cu zi nu-i rămăsese ca opţiune decât negarea. Simţea dorul, dar îşi distrăgea atenţia cum putea mai bine. Obicei de care nu se descotorosise, acesta devenind în timp unul dintre mecanismele sale de supravieţuire şi apărare. Era modul în care îşi bloca durerea şi îşi îndrepta întreaga atenţie către o altă îndeletnicire.

Aflat la picioarele lui Iisus, abia acum, după ce trecuseră atâția ani, și-a permis să simtă tot acel dor mistuitor de fratele lui. Realitatea era că învățase cu mult înainte de vreme să-și reprime sentimentele. Și dobândise măiestria unui magician.La fel ca și Fiul lui Dumnezeu, și el avea propria cruce de dus în spate. Dar adesea uita de greutatea acesteia și arăta cu degetul către stângăciile celor din jur, convins fiind că viața este grea eminamente din cauza celorlalți. Și poate că avea dreptate, dar ceilalți erau mai asemănători cu el decât i-ar fi fost confortabil să creadă.

Stătea și privea spre Iisus și știa că este în cel mai bun loc posibil, că este Acasă, că suferința îi leagă. Durerea lui Iisus este și durerea lui, iar durerea lui este și a lui Iisus. În sfârșit, cineva care îl poate înțelege - pentru că știe, cunoaște gustul respingerii, al abandonului și al însingurării. Stând chircit de durere, se întreba dacă și El se îndoia de valoarea Sa, dacă și El își căuta locul și dacă avea momente în care plângea de unul singur. Dar adevărul adevărat este că nimeni nu poate plânge de unul singur. Și-a permis să plângă acum, pentru că îl simțea pe El prezent. Oamenii plâng când se gândesc la ei înșiși pentru că văd copilul invizibil, pentru că se conectează la cineva din interior sau din exterior. Cu toții ne ducem crucea și nici măcar nu suntem conștienți de asta.

***

Cu toții suntem oarecum răstigniți de către cei care ne-au crescut ori ne-au îngrijit, chiar și când aceștia au avut cele mai bune intenții.

Când îți înțelegi istoria personală, te eliberezi. Atunci realizezi că nu se întâmplă totul din vina ta, că nu-i ceva ce-ai fi putut schimba. Atunci realizezi că totul este despre tipare și moșteniri, despre ce-ai învățat la nivel subconștient că este și

înseamnă viaţa. în psihologie, se vorbeşte mult despre felul în care nenumărate informaţii trec din inconştient în conştient. Dar trebuie să recunoaştem că mai există un proces foarte important (despre care se vorbeşte mult prea puţin sau aproape deloc): acela prin care informaţiile din conştient sunt duse în subconştient, pentru ca, după o vreme, să ne guverneze viaţa. Un trecut pe care nu-l stăpâneşti ajunge să te stăpânească el pe tine. Şi vechea poveste îţi spune că nu eşti demn de iubire, de respect şi de apreciere.
Crucea devine mai uşoară, pe măsură ce ne descoperim trecutul. Pentru că adevărul are forţa de a ne aduce eliberarea. Adevărul face ordine în mintea, gândurile şi emoţiile noastre. Tot ceea ce până acum gravitase într-o mişcare browniană îşi găseşte locul şi sensul în istoria personală. Mai puţin plăcut este că nu-ţi poţi desluşi amintirile, fără să-ţi fie şi greu. Nu o poţi face doar râzând şi chicotind de fericire ori de împlinire. Crucea este simbolul poverii relaţionale - în povestea fiecărui om, la fel ca în povestea trăită de Fiul Omului.
***

în timp ce îşi ştergea faţa de lacrimile care-i înroşiseră toată pielea, simţi că se mai eliberase un pic de acuta senzaţie că ceva i-a lipsit dintotdeauna. Faptul că se putea detaşa cu o stranie uşurinţă de o anumită persoană sau situaţie era acum explicabil prin ceea ce trăise devreme în copilărie.
***

Sistemul relaţional în care ne-am născut şi am fost crescuţi îşi lasă amprenta asupra noastră într-un mod aproape decisiv. Experienţele timpurii ajung să schiţeze conturul a ceea ce ni se pare normal în materie de relaţii şi de viaţă.

Capitolul 8

Ordinea bărbaţilor, în viaţa femeii

Era vineri după-amiază. Silvia coborî treptele vilei în care locuia, având o geantă de voiaj în mână. Nu-l mai invitase pe Alex să urce, aşa că bărbatul o aştepta în faţa porţii. Ea deschise portbagajul ca să-şi pună amândoi gentile înăuntru, apoi îl închise brusc, parcă neatentă, mai-mai să-i prindă lui degetele dedesubt. Urcară amândoi în maşină şi plecară spre Parâng.

Tot drumul, Silvia zâmbi dulce la fiecare banalitate de-a lui Alex, arătându-i colţişorii albi şi mici, ca o pisicuţă dresată. Era, toată, numai lapte şi miere cu bărbatul de alături.

Pe seară, ajunseră aproape de Târgu Jiu. Silvia coti spre munte pe o şosea laterală, pătrunzând tot mai adânc în pădure. Drumul părea să urce la nesfârşit. Pe creste ninsese de curând, iar pământul era acoperit cu zăpadă. Din copaci, se răsfirau fulgi de nea la fiecare pală de vânt. Aici nu se vedea nici urmă de primăvară. Alex blestemă în gând buletinul meteo.

De la o vreme, între ei se lăsase liniştea. Nici radioul nu se mai auzea decât slab, intermitent şi cu un bâzâit enervant. După două ore de mers prin pădure, Silvia - care conducea încet şi cu grijă - zări în sfârşit cabana, ridicată deasupra unei pante şi înconjurată de un gard înalt de ciment, ca de unitate militară. Ajunseseră la destinaţie. Alex coborî să deschidă porţile, apoi ea parcă maşina în curtea plină de copaci bătrâni. Pe aleea ce urca spre vilă nu se auzea decât zăpada scârţâin- du-le sub tălpi.

Cabana de vânătoare fusese construită după război, confiscată şi apoi folosită de ştabii din nomenclatura comunistă. Alex intrase de câţiva ani în posesia ei, prin nişte manevre ingenioase şi abile.

Odată aflaţi înăuntru, Alex aprinse focul în şemineul mare de piatră. Urcă la etaj să inspecteze locul. Totul era în ordine, la fel cum fusese lăsat ultima dată când venise pe aici.

— Ce mâncăm în seara asta? întrebă el după ce se întoarse la parter.

— Am adus ceva provizii de la Bucureşti. Ai pus frigiderul în funcţiune? se interesă ea.

— Da, îi răspunse şi căscă apoi relaxat.

Alex se aşeză pe canapeaua din faţa şemineului şi deschise televizorul. Era obosit şi voia să-şi întindă picioarele. Se des- călţă neglijent, aruncându-şi bocancii în lături. Picioarele îi transpiraseră, aşa că şosetele erau umede, fiindcă pe drum Silvia se încăpăţânase să dea drumul la căldură pe la picioare. Oare, nu- i mai spusese el şi în alte rânduri că nu-i place asta?, îi trecu fugitiv prin cap, înainte să găsească un post de ştiri pe care să-l poată capta antena satelit montată pe acoperiş şi să se întindă cât era de lung pe toată canapeaua.

Silvia zăbovea de ceva vreme în bucătărie, aşa că el se ridică la un moment dat în coate şi o strigă, ca şi când chiar atunci i-ar fi venit o idee. Când o văzu

apărând în prag, rosti pe un ton seducător

— :Ascultă, mă gândeam ca, după cină, să facem o baie fierbinte şi să mergem sus. Dar, mai înainte de asta, poate stăm de vorbă puţin despre afacerea laşin. în vreme ce mâncăm, precizã el, ca să fie clar că discuţia aceea devenise inevitabilă. Ce zici?

Deci, asta era! O chemase până aici ca să nu se mai poată eschiva. Silvia n-avea unde să se refugieze şi nu mai putea să se fofileze. Trebuia să-i dea acestui bărbat - care o domina din priviri şi care avea mereu intenţii absconse, de-ţi era şi frică să te întrebi ce vrea de la tine - un răspuns clar şi decisiv.

în mintea ei, Silvia îi strigă furioasă: „Nu, n-am să ascund probe. Nu tăinuiesc probele clientului meu. Nici pentru tine, nici pentru... nimeni." Cu glas tare, îi răspunse doar atât:

— Bine.

Silvia dispăru înapoi în bucătărie, unde cotrobăi niţel prin sertare, părând să pregătească masa. Se auzeau zgomote de dulapuri şi sertare deschise, iar apoi închise.

Alex aţipi în foarte scurtă vreme, moleşit de căldura focului care ardea în apropiere. Silvia ieşi din bucătărie cu paşi foarte uşori, se uită înspre canapea să vadă ce face el, apoi îi căută din ochi telefonul. îl lăsase pe scrinul de la intrare. Ce noroc - rămăsese deblocat! „File deschise... ia să vedem... filmuleţul cu conferinţa, da. Baterie... 45%", remarcă ea, în gând, destul de mulţumită.

Alex obişnuia să urmărească pe internet diverse discursuri ale persoanelor publice străine. Silvia dădu volumul telefonului la minimum, ca şi cum ar fi rămas aşa după ce el şi-a scos căştile, apăsă butonul „play", îi zâmbi complice femeii care tocmai începuse să vorbească în ecran, puse telefonul la loc în aceeaşi poziţie şi aşeză mănuşile lui deasupra.

Alex îşi aruncase neglijent încărcătorul pe măsuţa de lângă canapea. încă mai având în mână şervetul cu care ieşise din bucătărie, Silvia apucă încărcătorul, care-i alunecă pe covor, îl împinse cu papucul sub canapea, urmărind să intre dedesubt şi cablul.

Apoi se îndrepta spre holul din spate, din care începeau scările, însă nu urcă la etaj, ci merse direct până în capăt şi se opri în faţa unei uşi mici, care dădea în curte. Descuie cu acelaşi şervet, având grijă să nu facă zgomot, apoi deschise încet uşa şi scrută întunericul pădurii, să vadă dacă se zăreşte vreun animal sălbatic prin apropiere. Lăsă uşa doar puţin întredeschisă şi se întoarse în living, agilă ca o pisică. Rosti pe un ton neutru, ca şi cum ar fi vorbit cu pereţii:

— Mă duc să aduc mâncarea din portbagaj. O să mut maşina, căci am văzut o cracă ruptă de vânt în copacul lângă care am parcat. Mi-e teamă ca nu cumva să cadă şi să-mi spargă parbrizul.

Alex mormăi ceva, părând a fi de acord. Silvia se încălţă din două mişcări, îşi îmbrăcă geaca scurt, îşi apucă în trecere geanta de voiaj - pe care avusese grijă s-o lase lângă uşă, nedespachetată - mai privi o dată, cu răceală, spre canapeaua aşezată cu spatele spre intrare şi ieşi.

Afară şuiera un vânt ascuţit. Se înnoptase aproape de tot. Silvia deschise porţile, apoi urcă'în maşină, aruncă geanta pe bancheta din spate, porni motorul şi ieşi din curte fără să mai piardă nicio clipă. în urma ei, porţile rămase larg deschise dansau nehotărâte în bătaia vântului

.Coborî muntele atentă la curbe, să nu se prăbuşească în prăpastia din dreapta drumului forestier, apoi o luă înapoi spre Bucureşti. La Piteşti, ocoli oraşul pe şoseaua de centură şi, la capătul drumului, trase maşina pe dreapta, scotoci o clipă prin torpedo şi scoase de acolo un stick cu muzica lui Eldar Mansurov. îl înfipse în bord - în locul celui vechi, pe care avea liedurile lui

Schubert - dădu volumul la maximum, intră pe autostradă hotărâtă, trecu iute pe banda a doua şi apăsă energic pedala de acceleraţie. Când ajunse la 140 km/h, răsuflă adânc şi menţinu viteza. în habitaclu, răsunau nebune acordurile repezi ale pianului din „Nocturna" azeră.

Ajunsese la câmpie şi se ducea acasă. Gonind în întuneric, i se părea că de o parte şi de alta a şoselei o însoţesc, alergând călare, cazacii ei din stepă.

în suflet şi în minte, îşi încheiase toate socotelile cu omul pe care îl lăsase mult în urmă. Pusese lucrurile în ordine. Pisi- cuţa se transformase în tigroaică. Şi acum era liberă să înceapă o nouă viaţă.

Chiar era liberă? Sau doar fugea de viaţa ei trecută?

***

Dacă o persoană nu a învăţat ce implică o despărţire sănătoasă, îi poate părea de la sine înţeles şi complet nevinovat să înceteze de la o clipă la alta orice dialog sau mod de comunicare cu o altă persoană, cu care nu mai vrea să aibă de-a face. Tot aşa cum altora li se pare firesc să rămână agăţaţi de cineva, chiar dacă acea legătură nu mai este posibilă şi nici hrănitoare.

Lecţiile cele mai importante le dobândim devreme, înainte de a avea instrumentele necesare pentru a ne orienta conştient în lume. După care, depinde de noi dacă suntem dispuşi să revizuim aceste lecţii sau dacă ne trăim zilele ca şi cum nu am mai putea schimba nimic.

Oamenii se aşteaptă - inconştient - să

primească de la viaţă
ceea ce li s-a dat pe
vremea când erau
bebeluşi şi copii mici.
Iar dacă nu-şi
descifrează moştenirea
psihologică cu care au
plecat de acasă, este ca
şi cum nici n-ar fi
plecat vreodată

.Era sâmbătă după-amiază. Conferinţa la care participase Baltazar dăduse roade peste aşteptări. Sala fusese plină, cei întârziaţi trebuind să se aşeze chiar şi pe trepte, iar discursul lui fusese plin de elocinţă. încheiase conversaţiile şi politeţu- rile cu oamenii din public care veniseră să-l felicite la sfârşit, aşa că acum ieşise din clădirea împrejurul căreia roiau oameni din public şi se îndrepta obosit spre hotel.

Se simţea din nou singur, de parcă depărtarea de Silvia îl extenua mai mult decât se poate spune în cuvinte. O avea mereu în faţa ochilor - ca şi cum, de la o vreme, ar fi devenit pentru el o obsesie bolnavă.

Se opri în Parcul Central, se aşeză pe o bancă şi îşi strânse zgribulit sacoul, fiindcă bătea un vânticel cam răcoros. Priveliştea din faţa ochilor îi amintea de pădurea copilăriei lui, aşezată la marginea oraşului în care se născuse.

Nici pe vremea aceea nu fusese altfel. Singur se simţise nai mereu. Ce nu ştia el pe atunci era că nimeni nu face niciun pas în această viaţă de unul singur...

Nimeni nu se poate dezice de rădăcinile sale psihologice, de sângele care-i curge prin vene, de energia sistemului familial din care face parte. Fiecare dintre noi poartă în el însuşi memoria istorică, culturală, biologică, spirituală şi energetică a strămoşilor cărora le aparfme. Te poţi lepăda verbal şi faptic de familia în care te-ai născut, dar legăturile invizibile nu dispar. Omul este protagonist pe scena vieţii, dar nu este niciodată atât de singur pe cât crede sau se simte.

Acela care nu se simte acasă alături de cei care l-au crescut şi au fost sortiţi să-ifie rude nu se va simţi acasă nici în tovărăşia altor semeni. Totuşi, teoria sistemică spune că situaţia nu este chiar atât de pesimistă pe cât ar părea la o primă vedere. In esenţă, nu-i vorba doar despre durere, suferinţă şi traumă. Aceste legături sunt bogate şi în strategii de supravieţuire,

resurse, speranţe şi modele de rezilienţă. Pe măsură ce ne scufundăm psihologic în povestea reală a familiilor din care facem parte, ni se vor releva nepreţuite comori. Acolo, adânc îngropate în trecutul nostru relaţional, zac empatia, încrederea, fericirea şi energia vieţii.
Dar, pentru mulţi oameni care îşi cară durerile în inconştient, să vorbească despre relaţiile personale reprezintă una dintre cele mai de temut ameninţări. Din cauza experienţelor traumatice, a lipsei de exerciţiu şi a carenţelor din sfera abilităţilor de comunicare intimă, oamenii îşi ciobesc din umanitate.
Tocmai de aceea, este înţelept să-ţi chestionezi posibilul viitor partener de cuplu cu privire la felul în care au fost relaţiile în care a crescut. Răspunsul său îţi poate oferi cea mai clară perspectivă asupra situaţiei care te-ar putea aştepta. Schemele relaţionale în care ne-am creionat primele convingeri despre oameni, legături şi viaţă mocnesc în noi şi abia aşteaptă să găsească terenul fertil al iubirii - pentru a se reîncarna.
Recomandat este ca, înainte de a-i adresa celuilalt întrebările, să ne asigurăm că suntem pregătiţi să primim răspunsurile, oricât de dramatice ar fi acestea.

Prima iubită serioasă a lui Baltazar murise lovită de o maşină, pe trecerea de pietoni. Erau amândoi de-o vârstă, se cunoşteau de câteva luni, recent împliniseră 21 de ani şi li se părea că au toată viaţa înainte şi-or să se iubească o veşnicie. Nu apucaseră încă să-şi vadă şi defectele.

Baltazar îşi amintea şi azi senzaţia aceea de demult - gheaţa care te cuprinde, de la extremităţi spre inimă, când afli că ţi-a murit cineva drag.

" — a d u c e în faţă ceea ce contează cu adevărat în viaţă, morţii este o experienţă cutremurătoare, dar îţi scoate la ele mai ascunse resurse şi te mobilizează într-o

manieră ămiliară fiinţelor umane. Toată descărcarea de adrenalină nţurile şi îţi acutizează viziunile, pentru a vedea prioritătile cu vigilenţa unei păsări de pradă.

în gândurile noastre secrete, sperăm ca moartea să se apropie de familiile noastre abia atunci când vom fi adunat suficient de multă pace interpersonală, când ne vom fi îndeplinit deja îndatoririle morale şi relaţionale.

***

însă pentru el lucrurile erau departe de o asemenea împăcare. Regretele privitoare la acele lucruri rămase nerezolvate aveau să- 1 bântuie ani în şir. Tânăr şi cu mintea necoaptă, intenţionase s-o ceară de nevastă. Dar îi fusese frică şi să-i spună măcar că o iubeşte.

***

Părinţii şi acceptarea lor

Silvia ajunsese în sfârşit acasă. Obosită, dar întreagă şi împăcată cu ea însăşi. încă îi mai rămăsese un filon de adrenalină, care o străbătea câte o fracţiune de secundă, când se gândea la tot ce făcuse.

în săptămâna care a urmat, a trăit intr-o stare de aşteptare uşor înfrigurată. Oare, când avea să vină Baltazar?

Şi, într-o seară, pe la mijlocul săptămânii, telefonul a sunat:

— Bună! Ce faci, ridici felinarul la fereastră? Sau mai aştept? se auzi caldă în receptor vocea lui Baltazar.

— Unde eşti? îl întrebă Silvia cu voce egală.

— în faţa ferestrelor tale, îi confirmă el speranţele.

— Urcă, venise invitaţia ei.

Baltazar urcase treptele câte două deodată. Ajuns în faţa uşii, stătu câteva clipe ca să-şi recapete suflul, să nu pară chiar aşa de disperat. Apoi intră fară să mai bată, cu o mină sigură pe sine şi un zâmbet liniştitor lipit pe faţă.

Silvia venise în întâmpinarea lui cu o drăgălăşenie irezistibilă, încolăcindu-şi braţele în jurul gâtului său fară ezitare şi fară să se teamă de ce avea să gândească el. Uşor destabilizat, Baltazar îşi spuse în sinea lui: „Ce-am făcut, de-am înmuiat-o?" Apoi, încă suspicios din cauza schimbării, gândi: „Uşor, s-o luăm încet..." Având grijă să nu-i taie elanul, Baltazar o sărută, încercând să înţeleagă ce anume se întâmplase cu ea în ultimele săptămâni. Nu se mai văzuseră din seara în care merseseră amândoi la teatru.

Silvia îl luă de mână şi-l aşeză pe canapeaua din living. Aduse două pahare cu limonadă şi îl întrebă cu o curiozitate nedisimulată:

— Ce-ai mai făcut, de când nu ne-am văzut?

— Am lucrat. Şi m-am gândit la tine. Atât, răspunse el sincer.

Ea aprobă din cap, părând mulţumită de faptul că îi ocupase
gândurile. încă având în minte senzaţia braţelor ei goale pe pielea lui, Baltazar îşi cântărea şansele. Ştiind bine cât îi fusese de greu să ajungă până aici şi intuind că oricând putea să se trezească iarăşi exclus din viaţa ei, Baltazar se mişca prudent. Orice pas greşit îi putea aduce o sentinţă irevocabilă. Era absolut indispensabil s-o înţeleagă mai bine pe femeia aceasta.

— Ştii... am fost la Cluj în weekend. Mereu am o senzaţie de vinovăţie din cauză că mă simt mai apropiat de ardeleni, deşi „acasă" e tot la Bucureşti. Ţi se întâmplă şi ţie asta, când te duci la Iaşi?

Silvia îi răspunse cu degajare, ca şi cum ar fi ştiut ce vrea el şi nu i-ar fi păsat:

— Nu. N-am astfel de nostalgii.

— Te duci des la Iaşi? continuă el să sondeze terenul.

— Foarte rar. Mama a murit, iar tata locuieşte singur în aceeaşi casă dintotdeauna.

— Se descurcă singur? insistase Baltazar.

— Are o femeie grijă de el. Vine de trei ori pe săptămână. E destul pentru nevoile lui.

întrebare şi răspuns. Punct şi contrapunct. Fiecare cu melodia lui. Şi, totuşi, parcă nu se lega nimic. Silvia părea să se scuture de întrebările lui, ca şi cum ar fi murdărit-o. Baltazar avu senzaţia că mai repede ar fi

ajuns în patul, decât în mintea ei. Perseverent ca un catâr care ştie că nu scapă de povară, dacă n-o duce până la destinaţie, el insistă:

— Nu mai aveţi alte rude acolo?

— Ba da, însă el nu prea vrea să vadă pe nimeni, îi răspunse ea parcă dorind să scape de interogatoriu.

— De ce?

„De ce, de ce, de ce?..." Ea tocmai renunţase la Alex. Şi trădătorul acesta, care n-o lăsa în pace... în loc s-o ia în braţe, el o întreba de trecut!

Baltazar o prinsese într-un moment de vulnerabilitate, cum ei rar i se întâmpla. Acum era la o răscruce - între iubirea veche, aceea care tocmai murise, şi cea nouă, care tocmai se năştea.

Din reflex, Silvia îşi reveni cu rapiditate, gata să sară afară din boxa acuzaţilor, şi-i zâmbi languros. Dar nu mai apucă să schimbe vorba. Catârul deschise gura din nou şi o înfundă încă o dată:

— Vă înţelegeţi bine?

De data asta, Silvia îl privi lung în ochi, cu o undă de reproş. Era gata să izbucnească în plâns. Baltazar înţelese, în sfârşit, că trebuia să se oprească. îi luă o mână în palmele lui şi i-o sărută. Cum stătea pe canapea, cu umerii încovoiaţi, părea şi mai mică. Arăta ca un copil lăsat singur în drum. I se făcu milă de ea şi o cuprinse pe după umeri, fără să mai scoată un cuvânt.

Stătură în tăcere o vreme. Silvia parcă voia... şi nu voia să-i spună ce avea el nevoie să afle. într-un târziu, ea începu să povestească:

Nu prea vorbim. Am plecat de-acasă când am intrat la facultate. Special am ales o universitate din Bucureşti. Nu suportam să mai stau nici măcar în acelaşi oraş cu el.Făcu o pauză. Apoi continuă, încă nehotărâtă dacă şi cât să-i mărturisească:

— Când eram mică, era un tată minunat! Mă ducea peste tot. Ieşeam în oraş aproape în toate după-amiezile. Mergeam la cofetărie, pe stadion, la grădina botanică, la teatru... Făcea rost de jucării de import, pentru mine. Odată, mi-a adus o pelerină roşie din stofa de lână... şi, când mi-o puneam pe umeri, îmi închipuiam că sunt Scufiţa Roşie. Dacă eram amândoi, tot restul lumii dispărea.

Silvia zâmbi naiv, cu gândul la fetiţa de demult.

— îl iubeam ca pe Dumnezeu. Era eroul meu... Apoi, s-au întâmplat nişte lucruri...

Tot ezitând, ea continuă cu jumătate de gură, făcând pauze lungi între cuvinte:

— înainte de Revoluţie... tata... a fost prieten cu prim-se- cretarul PCR al judeţului. Era o clică întreagă. Aveau afaceri... Aşa a reuşit el să păstreze casa bunicului. Şi faceau nişte zaiafeturi acolo... Mă ascundeam prin câte un colţ şi îi ascultam pe- ai mei vorbind despre toate astea, când credeau că nu-i aude nimeni.

Se opri din nou, ca şi când şi-ar fi adunat amintirile, apoi zise:

La un moment dat, tata s-a împrietenit şi cu nevasta prim- secretarului. Mai bine spus, şi-a facut-o amantă. La ce i-o fi trebuit, nu ştiu... Tata era un om frumos, voinic şi emana un farmec aparte. Avea o atitudine, de parcă ar fi fost general de armată. Femeia aceea era mai în vârstă cu vreo zece ani ca el şi cred că se plictisise de moşul ei. A durat o vreme, până ce prim-secretarul a aflat. Nici nu avea cum să nu afle, de vreme ce se spionau între ei chiar şi prietenii. Ei bine, ce crezi că a făcut prim-secretarul?Silvia zâmbi cu o ironie detaşată, ca şi cum n-ar fi avut nicio legătură cu povestea:

— Trebuie să ştii că, pe vremea aceea, nu puteai să divorţezi. Dacă voiai să rămâi în politica de vârf, tăceai şi suportai. Aşa că omul acela a început s-o curteze pe mama. Şi, oricât de moş ar fi fost, nici nu i-a fost greu s-o convingă, fiindcă el avea toată puterea în judeţ şi mama era oricum sătulă de escapadele tatei... Ba, poate, şi ea a vrut să se răzbune. Căci... ce-ar fi putut să-i facă tata, când celălalt avea toate pârghiile puterii?

Tăcu din nou, reflectând la întâmplările de demult, apoi continuă cu calm:

— Mi se pare uluitor că tata nu s-a putut abţine - nici măcar de frică. Ar fi putut avea orice femeie. De fapt, a şi avut multe... Doar că nu i-au ajuns niciodată. Ştii, cum ar fi putut să-l distrugă comuniştii... e greu de pus în cuvinte! A fost oribil, oricum. în scurtă vreme, tata a aflat că mama îl înşală. Dacă stai să te gândeşti, chicoti Silvia ca o păpuşă cu baterii, schimbul acesta de neveste era un târg cinstit. Mi-ai luat, ţi-am luat!

Baltazar se uită uimit la femeia pe care o ţinea în braţe şi văzu o sticlire îngheţată în privirea ei. Silvia păru să nu-i observe mirarea - sau poate că, pur şi simplu, nu mai voia să se prefacă.

— Tata n-a zis nimănui nimic despre asta. A măcinat în secret toată otrava. Apoi, într-o zi, a venit foarte devreme acasă... Cred că a pândit-o pe mama, când s-a întors ea din oraş şi a intrat pe uşă... Probabil, a pocnit-o pe neaşteptate undeva, într-o zonă moale...

Silvia se opri - nu ca să se reculeagă, ci ca să bea o gură de limonadă. Arăta complet detaşată, ca atunci când povesteşti un film şi încerci să rememorezi toate detaliile. După care vorbi din nou:— Tata nu ştia că eram şi eu acasă. îi spusese bunicii să mă ia cu ea, să nu mă lase singură. Căci bunica juca tabinet cu prietenele ei, în fiecare după-amiază de marţi, acasă la câte una dintre ele. Doar că eu aveam lucrare de control a doua zi, la matematică, aşa că am rugat-o să se ducă singură şi să mă lase cu ale mele. Voiam să mai repet câte ceva... Eram la etaj, în camera mea, dar am ieşit la un moment dat, auzind nişte zgomote înfundate. Din hol, de sus, am văzut-o pe mama... Era legată la mâini şi la picioare cu bandă izolieră şi zăcea trântită pe covor, în salon. Avea îndesat în gură un ghemotoc de ciorapi din nailon şi părea să se înăbuşe. Când i-am văzut acolo jos pe amândoi, mi s- a oprit inima în loc. Am înţepenit în capul scărilor, pe treapta cea mai de sus, şi am privit totul printre stinghiile balustradei. Tata o lovea tare în burtă cu un săculeţ de pânză, în care pusese ceva... Mai târziu, am realizat că vârâse în el nişte mere mici şi tari ca piatra. Eu mă pitisem acolo, pe scară. Niciunul nu m-a zărit...

Silvia respiră adânc, apoi reveni la scena bătăii, cu privirea pierdută în trecut:

— Nu mai ştiu cât timp a lovit-o... Ridica săculeţul în aer ţinându-l de capătul sforii şi apoi îl arunca ritmic şi cu putere în burta ei, atent să nu-i rupă vreo coastă. De la o vreme, mama a părut să-şi fi pierdut cunoştinţa, fiindcă zăcea inertă şi nu mai icnea. Fusta i se ridicase şi arăta caraghios, ca o imensă bucată de carne amorfa. Parcă era din desenele animate... un sac cu mere lovind un sac cu cartofi!

— Silvia râse la auzul propriei butade. Apoi îşi reveni, ca şi cum şi-ar fi dat seama de absurdul glumei sale:La un moment dat, tata a început să obosească. Şi-a trecut mâna prin păr... îi căzuseră nişte şuviţe pe frunte, îi transpirase faţa şi îi luceau ochii ca unui lup... Avea un păr bogat, dar cu firul drept... semăna cu un actor de cinema din anii '60. L-am văzut cum răreşte loviturile, aşa că m-am furişat încetişor în camera mea, m-am ghemuit în pat, acoperindu-mă cu o păturică până peste cap şi m-am străduit să nu mai respir. Dar cred că am făcut, totuşi, ceva zgomot, căci l-am auzit cum urcă rar scările şi apoi intră în camera mea. M-am prefăcut că dorm, dar cred că el s-a prins că eram trează. N-a zis nimic atunci... şi nici altă dată, însă mereu a bănuit că eu am văzut tot ce s-a întâmplat, căci uneori, în anii care au urmat, îl vedeam cum mă privea cu nişte ochi reci şi bănuitori. Avea obiceiul acesta de a-şi intimida interlocutorii cu câte o privire... de parcă s-ar fi uitat la prada pe care avea de gând s-o sfâşie.

Silvia se opri din povestit vreme de câteva minute. Plutea o atmosferă aşa de încărcată în jurul lor, încât Baltazar simţi şi el suflarea morţii prin preajmă. După ceva timp, ea îşi re- căpătă expresia obişnuită a feţei, de parcă şi-ar fi îngropat iarăşi, adânc în suflet, copilul care fusese cândva:

— Apoi, tata a sunat la Salvare. Le-a spus că aşa a găsit-o... pe jos, inconştientă. Probabil că, între uirm. o dezlegase şi ascunsese perechea de ciorapi şi sacul. P dus-o la spital, au internat-o la terapie intensivă. Dar nu a mai ieşit din comă. Câteva zile mai târziu, a murit. Băn o rganele interne complet şi definitiv distruse.

O tăcere lungă se aşternu în livingul baroc al Silviei. Baltazar nu îndrăznea să mai pună nicio

întrebare. Silvia îl privi dintr- odată, direct şi fără teamă, iar el simţi cum ochii ei îl sfredelesc până în vintre. Apoi spuse:

La puţine zile după înmormântare, s-a auzit în cercul lor de cunoscuţi că prim-secretarul a cerut să fie detaşat de urgenţă într-un alt judeţ. S-a făcut un schimb de cadre... însă domnul prim-secretar s-a temut degeaba, deoarece câteva săptămâni mai târziu a venit Revoluţia. Procuratura n-a deschis niciodată

un dosar penal în această cauză. Nu s-a făcut nicio anchetă. Lumea era, în perioada aceea, ocupată cu altceva. Pe urmă, totul s-a uitat. Intraserăm cu toţii într-o nouă viaţă. Eram liberi

.Avocatul din ea remarcă pe un ton obiectiv:

— Tata îşi luase, oricum, câte măsuri de precauţie putuse. Pe mâinile mamei nu rămăseseră urme, fiindcă lipise banda izolieră direct pe centrul palmelor şi pe ghetele ei. Săculeţul în care pusese mere din livada noastră - adică arma crimei - era al meu. în el îmi ţineam trusa de desen pentru şcoală. Aşa că era pătat de acuarelă şi vopseluri în ulei. Toate culorile se vedeau pe el, fiindcă nu mai ieşiseră la spălat. Am dat peste sac după aceea, în acelaşi sertar al biroului în care îl păstram de obicei. Şi, ce crezi? Avea în el tot ce ţineam eu acolo: tuburi, pensule, pahar, cârpiţă de şters... tot! Mi s-a făcut rău, când l-am văzut. Fusese spălat recent, fiindcă pânza era cam băţoasă. Merele dispăruseră, probabil înapoi în pivniţă. Sunt sigură că nu le atinsese fară mănuşi. Ştersese toate urmele.

Silvia îl întrebă pe Baltazar fară înconjur:

— Te întrebi cum am trecut peste asta? Nimeni din familie n-a vorbit despre aşa ceva vreodată. Oricum, în casă cu noi nu mai locuia decât bunica paternă. Bunicul murise cu câţiva ani mai înainte. Tata era capul familiei, iar bunica îl iubea ca pe ochii din cap. Cine ştie, poate că ea însăşi a spălat săculeţul...? El era singurul ei copil. De fapt...

Silvia se opri brusc şi privi iute înspre Baltazar. Nu văzu pe faţa lui niciun semn de întrebare, aşa că se linişti - nu, uite că nu observase ezitarea ei.Ba da, Baltazar observase. Dar se ferise s-o arate, fiindcă nu voia s-o forţeze şi mai mult. îşi dădea seama că mai era ceva, dar ştia că fusese prea mult şi cât auzise. Aşadar, intenţiona să aştepte până când ea avea să fie pregătită să-i dezvăluie şi restul. Căci acum ştia că, odată începută, mărturisirea completă devenise inevitabilă. Ca

o sticlă destupată: dacă ai apucat să scoţi dopul prima dată, alcoolul din ea începe să răsufle, iar miasma se împrăştie în afară. Era, deci, numai o chestiune de timp. Iar el avea să stea acolo cu răbdare, cu nasul în vânt, să adulmece trecutul şi s-o ţină de mână când ea urma să se aplece din nou spre marginea prăpastiei.

***

Schimbarea de orice fel duce la pierdere. Iar aceste pierderi sunt aducătoare de doliu, jale şi durere. Când cineva nu-şi permite durerea, jalea sau doliul pierderii, nu-şi permite nici să mai avanseze în viaţă. Aceste emoţii şi trăiri se înţepenesc şi-l (in în loc pe cel care nu vrea să aibă de-a face cu ele. Evitarea durerii şi a doliului devine o problemă mai semnificativă decât pierderea în sine. Fiecare familie poate face faţă chiar şi celor mai oribile atrocităţi şi dificultăţi, cu o singură condiţie: să conştientizeze şi accepte pierderea. Modul în care o familie face faţă morţii poate transmite nenumărate detalii despre valorile, puterile şi vulnerabilităţile fundamentale ale acesteia. Moartea îi forţează pe membrii unei familii să devină mai apropiaţi unii de alţii. Insă absenţa unor conexiuni intime îi poate face pe cei care au trăit o pierdere să se simtă obligaţi la o apropiere fizică şi emoţională; doar că le dezgroapă şi vechile conflicte ignorate. Astfel, într-o familie, moartea poate oferi la fel de multe pe cât ia. Aceasta aduce oportunitatea concentrării pe relaţiile de sânge, a re- înnodării unor legături importante uitate şi poate reprezenta contextul de vindecare a durerilor mai vechi. Dar, în lipsa unui nivel rezonabil de maturitate psihologică şi de inteligenţă relaţională, toate acestea se pot fie ameliora, fie degrada.

Este specific culturii noastre ca oamenii să lupte pentru viaţă până la ultima suflare, fără a conştientiza că, astfel, va fi

sabotată calitatea morţii şi a procesului de despărţire. Nu te poţi împăca cu moartea, fără a fi conştient de procesul pe care-l urmează.
Pare să fie deosebit de important în doliu ca membrii familiei să aibă libertatea de a-şi aminti diverse lucruri şi de a-şi lua rămas bun de la aceste amintiri. în paralel, familiile vor trece printi'-un amplu şi dificil proces de reorganizare, în care sunt nevoite să învețe să trăiască mai departe, altfel decât au făcut-o până atunci. Iar în cele din urmă, integrarea pierderii se produce atunci când membrii familiei încep să- şi investească energia şi resursele în alte relaţii şi preocupări ale vieţii.
Procesul de doliu şi prelucrare a pierderii se extinde de obicei pe parcursul mai multor ani, cu fiecare anotimp, sărbătoare sau aniversare amintirea pierderii fiind evocată. Conversaţiile dureroase, dar sincere, despre cine ce simte şi trăieşte îi poate ajuta pe cei îndureraţi să nu rămână blocaţi în trecut.
Deoarece fiecare auto dezvăluire de acest fel se poate dovedi vindecătoare şi, în acelaşi timp, transformatoare.
Nu-i convenabil să-ţi aminteşti de cineva dispărut la celebrarea unei zile de naştere, dar este atât de sănătos pentru întregul sistem familial! Deoarece toţi cei care nu mai sunt vii trăiesc, în continuare, în mintea şi sufletul nostru. Chiar dacă aceştia nu mai sunt fizic alături de tine, amintirea lor nu te va părăsi niciodată.

Capitolul 10 Filiaţia păcatului

Pe Baltazar îl mai rodea, totuşi, o nelămurire:

— Cine sunt rudele care i-au mai rămas tatălui tău în Iaşi?

Silvia îi răspunse pe un ton sec:

— Bunicii mei materni.

Apoi ea îi zâmbi uşor într-un colţ al gurii, ridicând o sprânceană:

— Poate că te întrebi de ce nu se vizitează... îţi spun eu: bunica e paralizată într-un scaun cu rotile, iar bunicul a fost diagnosticat cu demenţă. Trei jucării stricate!

Nicio persoană nu se poate accepta şi înţelege pe sine, fără să-şi cunoască şi propria latură întunecată. Cu toate acestea, fiinţa umană îşi doreşte din toată inima să nu fie nevoie să-şi descopere umbrele şi părţile mai puţin luminoase. Să fie lăsată să creadă că e bună aşa cum este, că nu are nevoie de nicio schimbare sau ajustare. Să fie acceptată măcar la vârstă adultă, fără condiţii şi alte rezerve sau constrângeri.

Doar că un copil crescut la umbra unui părinte care are părţi întunecate nu are cum să fie imaculat şi fără părţi întunecate

.Petele din sufletul adultului fac ca acesta să-şi schimbe din când în când personalitatea, iar asta-l bulverseaza pe cel mic într-un mod inimaginabil. Copilului i s-au dat părinţi pentru a găsi în ei siguranţă, stabilitate şi susţinere.
Un secret de familie corodează încet şi în profunzime tot ceea ce poate fi dătător de siguranţă, stabilitate şi susţinere, până ce seacă în totalitate legătura dintre părinte şi copil, ruinând complet încrederea. Lăsând loc pentru o infinită teamă de viaţă. Trăiesc paralizaţi de frică atât copilul, cât şi părintele. Cel mic nu înţelege procesul, dar ştie că ceva nu e bine. Cel mare poate avea habar de gravitatea lucrurilor, însă nu mai găseşte puterea de a spune „stop" şi de a vindeca relaţia. In timp, ambii se obişnuiesc cu frica şi îşi duc vieţile încercând doar să supravieţuiască de la o zi la alta.

Cu gândul la crima pe care o comisese, tatăl Silviei devenise incapabil să-şi mai imagineze viitorul. Iar aşa ceva e mistuitor pentru o minte umană lipsită de exerciţiul conştientizării şi al autodisciplinei. la-i omului imaginaţia şi l-ai lăsat fară energia vieţii.

Asta i se întâmplase şi lui. Fluxul vieţii fusese înlocuit cu un flux al anxietăţii. O stare de nelinişte şi de zbucium interior îi inundase toate măruntaiele şi-i umpluse venele de tot. Iar singurele momente în care putea scăpa de această frică şi anxietate erau acelea în care îşi seda corpul cu alcool. Cu o licoare puturoasă şi arzătoare, care putea să-i asurzească toată durerea şi suferinţa. Astfel, cercul vicios devenea din ce în ce mai puternic, iar controlul asupra propriilor comportamente tot mai firav.

Dacă privim doar comportamentul sau, mai bine spus, lipsa de control asupra acestuia, totul poate fi interpretat ca o lipsă a voinţei sau a determinării. Dar, în realitate, procesul este mult mai complex şi încâlcit de-atât. Dependenţa de alcool este doar

o altă strategie de a face faţă unei suferinţe emoţionale nemărginite. Alcoolicul nu consumă băutura pentru că-iplace, după cum s-ar putea crede la prima vedere. O consumă din nevoie şi din disperare de cauză.
Fiecare familie funcţionează în baza unor tipare de interacţiune, care însumează o multitudine de reguli, roluri, obişnuinţe şi tranzacţii comportamentale. Adesea fără a fi în mod real conştienţi, membrii unei familii ştiu la ce se pot aştepta din partea celorlalţi şi, de asemenea, îşi cunosc în mod implicit îndatoririle. Pentru ca fericirea să-şi facă cuib în viaţa de familie, este necesar ca părinţii să-şi împartă cât mai bine rolurile, să constate că se pot baza unul pe celălalt şi să simtă că se pot încrede în forţele proprii. Dacă cei doi adulţi îşi duc la bun sfârşit, suficient de bine, îndatoririle, copiii se vor dezvolta sănătos şi într-o manieră vizibilă. Dacă, însă, părinţii sunt mai puţin competenţi sau chiar incapabili să-şi exercite rolurile, altcineva se va simţi dator să le preia sarcinile şi responsabilităţile. Un tată ce devine sclavul alcoolului lasă vacant rolul de adult şi de
stâlp al casei unui alt membru din familie.
***

Bunica paternă a Silviei murise câţiva ani mai târziu, doborâtă de un cancer. Tatăl şi fiica, desigur, continuaseră să trăiască în aceeaşi casă, aşa cum îi ştia lumea, însă vorbindu-şi tot mai puţin când rămâneau singuri şi publicul nu-i mai vedea.

După moartea bunicii, Silvia preluase treptat responsabilităţile vieţii de familie, apoi ajunsese să se ocupe de toate. Până
când devenise majoră, terminase liceul şi plecase la Bucureşti.
***
Această parentificare implică o bulversare a autorităţii parentale ce duce la o relaţionare asimetrică între părinte şi

copil. E cazul tipic al copiilor care sunt, astfel, forţaţi să devină un fel de părinţi sau de îngrijitori pentru fraţii şi surorile lor. Sau al celor care îşi asumă alte îndatoriri parentale, precum gătitul, cumpărăturile, curăţenia sau calculele financiare ale familiei. Şi mai există încă o formă de parentificare: aceea în care copilul este infantilizat, pentru a menţine aparent intactă identitatea părintelui.

In felul acesta, zi după zi, copilul îşi asumă tot mai multe dintre atribuţiile părintelui, devenind astfel un pseudopartener. Sau, cum s-ar spune în termeni juridici, un complice.

Atunci când familia trece printr-o asemenea criză existenţială, miza nu este fericirea membrilor ei, ci supravieţuirea sistemului indiferent de preţul plătit. Dincolo de lipiciul interpersonal cunoscut sub numele de „ataşament", copiii sunt înzestraţi de la natură şi cu forţa loialităţii. Iar aceasta însumează obligaţiile psihologice pe care un copil sau o persoană le are, la nivelul relaţiilor intime şi apropiate. Oamenii văd sentimentul loialităţii ca existând cu precădere în relaţiile romantice şi de cuplu sau într-o prietenie semnificativă. Destul de rar se vorbeşte despre acceptarea obligaţiilor pe care un copil şi le asumă, adesea inconştient, faţă de părinţii săi. Loialitatea merge mână în mână cu toleranţa şi compro misul. în consecinţă, atunci când şinele persoanei care manifestă loialitate este prea puţin diferenţiat sau încă imatur, aceasta va ajunge să accepte multe nedreptăţi - în numele loialităţii.

Combinaţia specifică ce se creează între dezertarea cuiva de la responsabilităţile familiale şi supraresponsabilizarea altor membri din acel sistem relaţional (prin parentificare şi loialitate) poate duce la apariţia unor triangulaţii psihologice. O astfel de uniune se conturează atunci când distanţa creată de o terţă persoană hrăneşte nevoia de fuziune a altor două.

Sau când un secret îngrozitor unește două persoane împotriva lumii. Iar situația începe să semene cu o grenadă căreia i s-a scos cuiul de siguranță, atunci când această uniune este pusă în pericol.

în familia Silviei, triangulația luase naștere între tată și bunică (mama lui). Din cauza vârstei fragede și a legăturii de sânge cu moarta, copila rămăsese cumva pe dinafară, ca și cum cei doi adulți s-ar fi temut că fetița avea să-i dea de gol într-o bună zi.

Astfel de manifestări relaționale sunt - într-un grad mai mic sau mai mare - relativ des întâlnite în majoritatea familiilor. Doar că nu sunt provocate decât în rare cazuri de un eveniment atât de tragic și secret ca în cazul lor.

O triangulație implică, de regulă, două persoane (care devin tot mai apropiate și de acord cu privire la variate lucruri), în timp ce un al treilea membru se va simți tot mai exclus.

Regulile triangulațiilor sunt puține și simple: prietenul prietenului meu este și prietenul meu; prietenul inamicului meu este, de asemenea, inamicul meu; și inamicul inamicului meu este prietenul meu.

Triangulațiile vor apărea de fiecare dată, atunci când două persoane vor atrage o a treia în jocul lor, în loc să-și abordeze între ele, în mod direct și asumat, conflictele. Iar pentru cei mai mulți copii este aproape imposibil să mai clădească niște relații sănătoase cu doi astfel de adulți - sau, în general, cu doi adulți care se află în război unul cu celălalt.

Triangulațiile ajung să satisfacă mai degrabă nevoile emoționale ale celor implicați, decât să asigure rezolvarea reală de probleme. Un membru din familie care este prins

între alte două persoane poate deveni simptomatic, generând o serie de manifestări psihologice sau emoţionale şi forţându-i astfel cei doi inamici să se unească pentru a avea grijă de individul simptomatic. Astfel că o relaţie care ar fi putut să reprezinte un mijloc sănătos de salvare a sistemului familial devine... un tipar rigid şi fix de relaţionare.

Triunghiul relaţional care se crease între cei trei avea să rămână activ până la moartea bunicii. Beţiile tot mai dese ale tatălui, anxietatea bine instalată în întreaga familie, alianţa invizibilă dintre adulţi şi pierderea siguranţei, stabilităţii şi a suportului părintesc îi furaseră Silviei, bucăţică cu bucăţică, toată copilăria.

Trupul uman nu uită abuzul. Iar anumite situaţiile ulterioare - dacă au vreun element de similaritate cu incidentul traumatic - pot readuce la viaţă nişte părţi dureroase, de mult îngropate în noi.

Copiilor le este greu, dacă nu imposibil, să identifice cognitiv abuzul, deoarece adesea îl vor confunda cu grija şi afecţiunea. Mai ales dacă (în anumite cazuri) are o tentă sexuală. Dar ceva din interior mereu le va transmite că ceea ce se petrece nu este în regulă. Abuzul nimeni nu-l mai poate scoate din organismul copilului.

Unele secrete sau subiecte interzise au funcţia de a-i proteja pe membrii familiei; altele, de a apăra obrazul acestora de furtunile de ruşine; mai sunt şi acele secrete care au rolul de a ţine la distanţă conversaţiile dificile. Dar, indiferent de motive, secretele sunt surse majore de anxietate. Din acest motiv, ele devin - în timp - nişte bombe emoţionale, gata să erupă în cele mai neaşteptate momente.

Cu o asemenea poveste de viaţă, Silvia îşi construise în mintea ei un viitor fantasmagoric. Avea să se căsătorească, să facă un copil şi, apoi, aveau să fie toţi trei fericiţi - departe, într-o viaţă nouă. Izgonise

teroarea şi anxietatea. Izgonise gândurile, emoţiile şi trăirile intense. Era detaşată de şinele ei lăuntric, de oamenii care-i fuseseră (şi, oficial, încă îi mai erau) familie, precum şi de resursele ei personale.însă nici la maturitate nu scăpase în totalitate de zgomotele psihologice ale trecutului. Avea momente când încă o mai trezea plânsul reţinut al fetiţei ce rămăsese fară mamă, când frica de singurătate îi tulbura liniştea, iar anxietatea o facea să uite că trecuseră mulţi, mulţi ani de când se întâm- plase totul.

Tot ce mai avea de făcut era să-şi accepte condiţia, pentru a putea să se elibereze de strigoii copilăriei. Dar procesul de acceptare este unul ce poate dura întreaga viaţă. Nu e vorba despre trei sau şapte paşi simpli - pe care, dacă i-ai urmat, te-ai réinventât din cap până-n picioare. E un angajament serios şi de durată. Iar pentru asta, ea ar fi trebuit să-şi revadă toţi monştrii copilăriei. Şi, evident, era absolut necesar să rămână lucidă: nu mai era fetiţa neajutorată şi neputincioasă de odinioară.

Altfel, ar fi însemnat că perpetuează - ca o victimă sau ca un agresor - doar ceea ce a moştenit, fară nicio contribuţie
personală şi fară niciun semn de evoluţie.

***

In familiile nefericite şi blestemate de soartă, lucrurile bune se petrec rar. Şi, când în sfârşit se întâmplă, sunt privite cu multă precauţie şi neîncredere. O minte obişnuită cu răul este o minte bolnavă. Iar dacă nu se vindecă, ajunge să piardă contactul cu realitatea şi, simultan, îi îmbolnăveşte şi pe cei din jur. O astfel de minte îmbătrâneşte înainte de vreme şi nu mai captează momentele frumoase, liniştite sau fericite.

Capitolul 11 Nu mă mai sperii, viaţă!

Luna mai se apropia de sfârşit. Era o altă zi însorită, iar Baltazar se afla într-un Starbucks, undeva prin centrul oraşului Aberdeen, în Scoţia. Aşezat la o masă lângă fereastră, sorbea cu plăcere dintr-un pahar uriaş cu *chai tea latte,* privind portul care abia se vedea în depărtare. Lumina soarelui era cât se poate de bine-venită, mai ales că vremea nu se dovedise tocmai caldă. Oamenii treceau liniştiţi încoace şi încolo, nimeni nu părea să se grăbească, iar în boxe cânta cu încredere Whitney Rose piesa „You Don't Scare Me".

Cufundându-se în tot acest decor, Baltazar avu un puternic sentiment de recunoştinţă faţă de viaţa lui actuală şi faţă de drumul pe care îl parcursese din casa copilăriei şi până în acel moment - care părea întru totul perfect. Trăia una

dintre acele dimineţi în care parcă şi Dumnezeu se trezise zâmbind, şi asta îl făcea chiar mai generos decât de obicei

.„Nu mă sperii, nu mă sperii, nu mă mai sperii... viaţă!" erau cuvintele care i se jucau prin minte, în timp ce corpul său emana un flux abundent de energie pozitivă. Rareori avea episoade de inflaţie psihologică, dintre acelea în care se simţea mai puternic decât era în realitate. însă de data acesta, era ceva diferit. Simţea că-i este realmente bine. Atât de bine, încât ar fi oprit în loc timpul şi l-ar fi ţinut captiv pentru cel puţin o săptămână, ca să-şi încarce toată fiinţa cu acea stare pozitivă şi să-şi vindece integral dramele interioare.

De o bună perioadă, începuse să creadă că destinul este iar de partea lui. Avea zile în care trăia cu convingerea că, datorită copilăriei sale, atât de plină vicisitudini, devenise vrednic ca, la vârstă adultă, să-i fie bine. Citise că oamenii cu adevărat fericiţi sunt aceia care se consideră vrednici de iubire şi împlinire. O vrednicie pe care o dobândeşti doar dacă tu chiar crezi în tine, dacă îţi obişnuieşti mintea să producă şi energie constructivă, nu doar din aceea distructivă.

Uneori părea şi el surprins de felul în care cu adevărat reuşise să-şi reseteze gândirea şi să-şi

regenereze mintea, să se dezică de tiparele de gândire minimalistă şi să îndrăznească să se proiecteze într-un viitor mai bun. Lipsa de imaginaţie care îi sărăcise pe părinţii lui părea să nu-l fi contaminat şi pe el. De ani buni, reuşea destul de bine să-şi transforme planurile în realitate. Recunoştea în el o forţă care venea de undeva din altă parte, care nu-i era înnăscută, dar de care învăţase, repede şi eficient, să se folosească.

Silvia îl sunase cu o zi înainte, să-i spună că îi este dor de el. La telefon, o simţise uşor nesigură pe ea, ca şi când s-ar fi temut că, acum, când el ştie adevărul, o să se îndepărteze de ea ca de-o ciumată.

Nu, nu avea să se îndepărteze, dar avea nevoie, totuşi, să reflecteze la tot ce-i povestise ea. Demonii ei, cu care el crezuse că ar putea trăi o viaţă întreagă, se arătaseră la faţă în toată hidoşenia lor. îşi dădea seama că erau mult mai multe lucruri de vindecat decât îşi închipuise el iniţial. Din anumite puncte de vedere, fetiţa aceasta adultă cu statură de copil, cu siguranţă, încă mai trăia în copilăria ei.

Nu se ataşa de nimeni, de teamă că oamenii au s-o facă să sufere. Nu avea încredere în adulţi, din convingerea că are să fie trădată la un moment dat. în izolarea ei emoţională, era complet disociată de suferinţele altora - motiv pentru care se şi dovedise, de atâtea ori, ultraeficientă în instanţă. Se folosea de orice probă care i-ar fi putut aduce victoria, tot aşa cum un copil se foloseşte de slăbiciunile părinţilor pentru a primi tot ce-şi doreşte. Dar, în mod curios, se dedica oricărui caz cu un incredibil zel şi avea o surprinzătoare loialitate faţă de clienţii ei.

Fusese un miracol că-i dezvăluise lui secretul ei cumplit sau, poate, simţise că pe el chiar îl interesează mai mult decât cum arată şi ce profesie are ea.

Lui Baltazar i se părea că, din ziua aceea, în care îi căzuse vulnerabilă în braţe, Silvia se agăţa de el cu disperarea cuiva care se îneacă. Nu că s-ar fi agăţat la propriu... Rămăsese tot timidă în manifestările erotice. însă îl căuta cum n-o mai făcuse până atunci - ea, care alungase fără să stea pe gânduri orice bărbat ce îi trecuse pragul şi i se păruse necorespunzător.

Baltazar era conştient că i se putea întâmpla şi lui acelaşi lucru, la prima mişcare greşită. De aceea, se ferea să se avânte prea iute în viaţa ei. Nu înainte de a fi aflat întreaga poveste. Cu ea, era ca şi cum ar fi păşit printre ouă, la nesfârşit...

Silvia credea că Baltazar apăruse la momentul oportun ca s-o salveze de viaţa ei printre străini. El credea că o întâlnise fiindcă ea îi era sortită şi îl putea elibera de propriii lui demoni. Două suflete pereche. Nu mai erau chiar aşa de speriaţi ca la început, dar aveau aşteptări tot mai mari de la celălalt.

In psihologie, întâlnirile de acest fel sunt numite sincronicităţi. Mai simplu spus, coincidenţe. Evident, mintea umană le poate percepe ca pe nişte adevărate miracole, contribuind astfel la ascensiunea lăuntrică a unei energii care-(i poate reseta, în timp, întreaga raportare la realitate.

Uneori, când se lansa în călătorii înapoi în timp, lui Baltazar îi plăcea să privească lucrurile şi viaţa cu ochii şi mintea lui de pe atunci. Iar când revenea în prezent, era încântat să descopere progresele pe care le făcuse de-a lungul anilor. Se bucura la fel ca un copil, de fiecare dată când conştientiza saltul şi îşi amintea că în prezent e privilegiat financiar, că-şi poate cumpăra câtă mâncarea vrea, că poate să iasă în oraş fară să-şi

numere banii înainte sau că poate să urce într-un avion, sus, sus până la nori, şi că - spre deosebire de tatăl lui, care nu zburase niciodată - el avea libertatea de a face asta cu lejeritate.

Din toată această recunoştinţă a lui faţă de ceea ce primise de la viaţă, s-a născut şi o tot mai asumată generozitate. Nu se zgârcea, când venea vorba de familia lui. Dar cea mai mare satisfacţie o avea atunci când era generos cu copiii sărmani de pe stradă.

Păstrase în amintire imaginea unui puşti de nici 8 ani, care vindea cărţi în faţa unui mail. întinsese pe o bordură, deasupra unui ziar, vreo zece volume vechi - cel mai probabil, de prin copilăria părinţilor. Astfel de copii nu se apucă, neîntrebaţi, să intre în vorbă cu străinii, dar Baltazar îşi imagină că băiatul vindea cărţile pentru a face bani de rechizite, căci era toamnă, iar şcoala urma să înceapă. Atunci când vedea astfel de băieţi sau fete, nicicum nu-i putea refuza. Nu avea nicio dificultate în a ignora bărbaţii sau femeile în toată firea care ieşeau la cerşit, dar copiii îl impresionau de fiecare dată. Cel mai probabil, pentru că- i aminteau de trecutul lui, de copilul din el, de momentele când era el însuşi la mila celor din jur. L-a privit atent pe băiatul acela, care stătea liniştit pe iarbă, apoi a scos din portofel o bancnotă de 50 de lei şi i-a întins-o, fără să ia nicio carte la schimb. Băiatului i s-a luminat faţa. în adâncul sufletului, Baltazar era ferm convins că şi el a contribuit astfel la puterea imaginaţiei acelui băiat. Că, poate, începând din acea zi, şi viaţa acelui copil avea să se schimbe în bine.

Nu înţelegea şi nici nu era de acord cu toate campaniile instituţiilor care încercau cu tot dinadinsul să stopeze cerşetoria, încurajându-i pe oameni să-şi inhibe generozitatea sau să rămână nepăsători la nevoile

financiare ale celor ce trăiau în lipsuri. „Dacă-ţi dau, te învăţ prost" era o perspectivă care probabil că avea sens în multe situaţii, dar atunci când se punea problema unor oameni ce nu aveau mâncare, pantofi sau haine care să-i protejeze de frig, orice raţiune de acest fel el o vedea ca pe o lipsă de compasiune şi umanitate. Îşi făcuse un obicei din a da bani, săptămânal, copiilor şi bătrânilor. Primii îi aminteau de trecutul lui, iar pe bătrâni îi ajuta în amintirea bunicilor, care nu mai trăiau. Făcea, aşadar, câte o pomană de fiecare dată când avea ocazia sau îi apărea în cale câte un nevoiaş.

De mai multă vreme, începuse un proces de împăcare cu banii. Dincolo de siguranţa personală şi acceptarea părinţilor, banii erau în capul listei, când venea vorba de lipsurile şi neajunsurile copilăriei. Se vindecase de cele trei mituri ce guvernează vieţile oamenilor care au o proastă conexiune cu banii: „Nu sunt bani suficienţi", „Mai mult înseamnă mai bine" şi „Asta e... dacă te-ai născut fără bani, aşa vei şi muri". Când a descoperit aceste credinţe limitative printre gândurile sale, a înţeles că acestea erau repertoriul preferat al anxietăţii şi al neîndestulării. Că, dacă voia să-şi rescrie credinţele negative despre conexiunea dintre el şi bani, avea datoria de a se purta altfel. Uneori, încă îi mai veneau în minte cuvintele bunicii materne: „Dacă dai, n-ai." Dar apoi îşi amintea de spusele Annei Frank: „Nimeni nu a sărăcit pentru că a dăruit." Mica Anne Frank avea dreptate. Din momentul în care a început să-şi exprime bunătatea şi prin generozitate, nu a mai trăit cu grija zilei de mâine, fiindcă banii au început să vină mult mai uşor şi mai lin decât până atunci.

A avea grijă de tine şi de cei cu care trăieşti sau te întâlneşti pe drumurile vieţii este un mare act de generozitate. Este atât de convenabil să crezi că eşti singur şi n-ai nicio responsabilitate faţă de starea de bine a celor din jur! Să-ţi duci zilele ca şi cum necazurile celorlalţi nu ar avea nici cea mai mică legătură cu ine*... Să te înghesui, pentru a intra înainte de a-i lăsa pe alţii ;ă iasă... Să te uiţi cu pizmă şi răutate la cei de pe stradă, văzând în fiecare om doar un inamic... Să rămâi cu vorbele în gură, fără să spui „Mulţumesc" sau „Apreciez"... Să faci din- tr-un ţânţar armăsar, atunci când cineva o dă în bară... Să judeci acţiunile altora, când ei nu fac nimic altceva decât să-şi exerseze îndrăzneala şi schimbarea... Să-ţi asumi toate meritele, fără să le recunoşti şi celorlalţi contribuţia... Dar toate acestea sunt comportamente şi acţiuni ghidate de frică. Nu au nicio legătură cu forţa, curajul sau maturitatea. Sunt doar nişte manifestări ale unui suflet mărunt şi chinuit de anxietate.*

Când şi-a permis să se ridice din groapa victimizării, să privească dincolo de comportamentele de suprafaţă şi să înţeleagă că oamenii nu sunt eminamente răi sau buni, abia
atunci a simţit Baltazar că începe, cu adevărat, să trăiască. Fiecare pas necunoscut pe care-l facea îi zgândărea în profunzime neîncrederea şi temerile. Privea suspicios înjur şi nu ştia la ce să se aştepte. Apoi a învăţat că a păşi cu încredere pe teritorii noi nu este doar riscant, este deopotrivă sănătos şi înălţător. Cuvântul „risc" intrase în vocabularul lui de cuvinte preferate, reamintindu-i constant că riscul, dacă nu e pus în practică, n-are nicio valoare.

în majoritatea timpului, oameni riscă ceva, dar nu sunt mereu conştienţi de asta. Riscă să piardă o persoană dragă, să se îmbolnăvească, să rateze o experienţă, să piardă bani, să fie păcăliţi, să se lovească

de obstacole şi să-şi rateze obiectivele. Dar, pentru că s-au obişnuit să facă faţă acestor riscuri, merg înainte ca şi cum ele nici n-ar exista. Perspectiva lor se schimbă simţitor, atunci când se pune problema unor contexte sau situaţii noi. Atunci li se deşteaptă vulnerabilitatea şi încep să pună la îndoială atât forţele proprii, cât şi măreţia şi bunătatea Celui de Sus.

***

Unii oameni se raportează la Dumnezeu sau la Univers aşa cum o făceau în pruncie faţă de propriii părinţi. Dacă ai tăi te altoiau din când în când, creşte probabilitatea să-l vezi pe Dumnezeu capabil şi de rele. Dacă, însă, te-ai obişnuit să fii respectat, cinstit şi preţuit, îi va veni greu minţii tale să-şi imagineze că Universul ar face ceva în defavoarea ta. Asta nu-ţi conferă o imunitate absolută; nu înseamnă că, dacă trăieşti în credinţa iubirii divine, nu vei avea şi obstacole sau greutăţi de depăşit. înseamnă doar că, atunci când îţi este greu, ştii că nu eşti lăsat de izbelişte, că cineva acolo, sus, te iubeşte şi că este doar o problemă de timp până când se va contura lecţia pe care tu o ai de însuşit.

Prin urmare, nu există om care să nu se teamă uneori de asumarea riscului şi care să nu simtă teama că nu va reuşi în ceea ce şi-a propus. Dar cel lipsit de credinţă sau tributar unei Divinităţi punitive se va démotiva mai repede şi va bate în retragere, înainte de a-şi fi oferit şansa de a reuşi. In timp ce acela care crede că este iubit de Divinitate îşi va găsi curajul de a încerca, din nou şi din nou, ştiind că - după fiecare încercare - poate să întrevadă ce anume nu a funcţionat şi ce-ar mai fi de făcut. Să-ţi asumi riscuri în mod repetat este cel mai bun antrenament pentru a înfăptui în realitate ceea ce imaginaţia ta a creat.

Deseori îi auzim pe oameni spunând că nu-şi permit să rişte, că le lipseşte curajul. Insă rar se întâmplă să fie vorba despre lipsa curajului. Mai degrabă este teama de a întâlni eşecul şi

toată avalanşa de trăiri şi emoţii care se revarsă când apare vulnerabilitatea. Aşa arată frica de viaţă! A trăi înseamnă a simţi, a cădea, a te ridica şi a merge mai departe. E o abilitate pe care o dobândeşte fiecare dintre noi, în primii doi ani de viaţă - pentru că nimeni nu se naşte deja ştiind să meargă în picioare. Fiecare pui de om riscă, atunci când face primii paşi fără susţinerea fizică a părintelui. Iar în acele momente, niciunul dintre noi nu se plânge că ar duce lipsă de curaj. Susţinuţi şi încurajaţi de privirile şi cuvintele celor din jur, găsim în noi forţa de a încerca încă o dată şi încă o dată, până când ne însuşim deprinderea de a ne mişca echilibrat. Recompensa pentru tot efortul copilului este, atunci, plăcuta îmbrăţişare a părintelui.

Copilul care merge de-a buşilea nu se compară la infinit cu părinţii săi. Nu are de gestionat invidia ce rezultă din conştiinţa faptului că ceilalţi deja ştiu şi pot ceva ce lui încă nu-i iese suficient de bine. Copilul încearcă şi iar încearcă. Riscă şi iar riscă, descurcându-se din ce în ce mai bine.

Acesta a fost drumul prin care s-a ridicat el. Imaginaţia l-a ajutat să aibă un vis şi nu a renunţat până când nu l-a văzut împlinit. în liceu, pe când dobândise suficient de multă experienţă de viaţă încât să facă diferenţa între bine şi rău sau între ceea ce ajută şi ceea ce dăunează, şi-ajurat că va face tot posibilul pentru a risca mai mult decât au îndrăznit părinţii săi.

Era prin clasa a Xl-a, împreună cu câţiva prieteni de-o seamă şi cu alţii mai mari decât el, în satul bunicilor lui, şi faceau ture cu bicicletele. La un moment dat, fără să ştie de ce, l-a luat gura pe dinainte şi a spus, în auzul tuturor, că vrea să ajungă cât mai departe în viaţă.

Iar drumul pe care îl parcursese între timp - din satul bunicilor şi până în Aberdeen - era dovada vie a faptului că se ţinuse de cuvânt.

Pe măsură ce mai înghiţea câte o gură din paharul cu *chai tea latte,* care între timp se răcise de tot, îşi imagina drumul pe care îl avea Silvia de parcurs, ca să nu se mai sperie de trecutul ei.

Viaţa îi arăta acum acestei femei o faţetă neaşteptată, scoţându-i în cale o provocare diferită, încercând s-o trezească la realitate, s-o stârnească, s-o facă să-şi depăşească frica

.Capitolul 12

Uneori, ne este dor de mama

Baltazar o invitase pe Silvia la picnic şi acum şedeau amândoi lungiţi pe o pătură vernil. Se apropia vacanţa, oamenii începeau să se gândească la concediu, iar în aer se auzeau zgomote îndepărtate - râsete de copii, ciripit de vrăbii, un lătrat neaşteptat şi zumzet de gângănii. Bătea un vânticel călduţ de iunie, care ciufulea frunzele pe ramuri şi le facea să se joace de-a v-aţi ascunselea cu soarele.

Silvia se regăsise pe sine într-o stare de relaxare molatică, pe care nu-şi amintea s-o mai fi simţit vreodată

în anii de maturitate. Era weekend şi alungase toate gândurile împovărătoare despre serviciu. Se abandonase fară grijă, cu capul pe pieptul lui Baltazar şi cu picioarele aruncate neglijent în iarbă. Dădu cu mâna peste un mușuroi de furnici şi spuse cu nepăsare:

— O să plouă.

Baltazar o mângâie pe creştet şi-i zise, scrutând cerul liniştit:

— Dacă te udă, o să creşti mai înaltă.

Undeva, în fundul minţii lui, zăbovea un gând negru - ca un demon ascuns după trunchiul unui copac, pândind oamenii care se distrau în luminiş. O sărută pe păr şi-o întrebă foarte aproape de ureche, pe un ton cât se poate de calm:

— Nu ţi-e dor, din când în când, de mama ta?

O simţi cum se încordează toată, aşa că o mângâie pe spate, ca să ştie că nu e singură. Tăcere.

„De ce-mi redeschide rana?" se întreba Silvia nedumerită. Nu-şi dorea să răspundă, însă - din obişnuinţă - făcu un efort să intre iar în pantofii de avocat. Apoi spuse, fără nicio emoţie vizibilă:

— Oamenii care nu se văd... se uită.

Baltazar aştepta în continuare. Părea să aibă tot timpul din lume.

— Eram destul de mică... atunci când s-a dus. Nu împlinisem nici 8 ani. Viaţa îţi scoate mereu în cale oameni noi.

El tăcea în continuare, aşteptând la fel de răbdător.

Silvia zâmbi crâncen în sinea ei şi, în disperare de cauză, contraatacă:

— Ţie nu ţi-e dor de mama ta?

***

Revizitarea meleagurilor de demult ale copilăriei se poate dovedi o experienţă plăcută uneori şi mult mai dificilă alteori. Depinde foarte mult de amintirile care prind viaţă. Adevărul adevărat al copilăriei, aşa cum a fost trăit de cei mai mulţi oameni, este dureros, revoltător şi greu de pus în cuvinte. De aceea, mintea croşetează diverse naraţiuni, construind astfel ziduri de autoapărare. Omul ajunge să-şi reinventeze copilăria, să-şi şteargă sau retuşeze nenumărate pasaje din povestea vieţii şi să-şi contureze o nouă istorie personală.

Asta se întâmplă mai ales dacă a fost nevoit să îndure o serie de răutăţi greu de conceput pentru mintea omului sănătos la cap. Diferitele forme de abuzfizic, verbal şi emoţional ne împing să facem tot posibilul ca să evadăm în uitare. Se pare că psihicul uman are această capacitate extraordinară, de a stoca informaţiile dobândite în urma unor experienţe abuzive în două registre separate ale minţii: unul conştient şi celălalt inconştient (acesta din urmă fiind mai greu accesibil amintirii intenţionate).

Atunci când experienţele pozitive sunt prea puţine, iar situaţia de viaţă a fost una profund negativă şi potrivnică, pentru a-şi păstra funcţionalitatea, psihicul va cimenta în inconştient o mare parte dintre maltratări şi brutalităţi, păstrând printre amintirile conştiente doar părţile pozitive - pe care le va extinde cât mai mult cu putinţă. Astfel, omul îşi asigură o construcţie intelectuală de apărare, care-i va servi o bună bucată de vreme.

Dar durerea copilului interior nu poate fi reprimată toată viaţa. După un timp, biologia începe să lupte împotriva uitării şi scoate la suprafaţă amintirile de care am încercat din răsputeri să ne debarasăm. Iar pentru a ne descoperi adevăratele origini psihologice, pentru a ajunge la adevărul adevărat, este necesar să încălcăm făgăduinţa tăcerii.

Asta presupune să redeschidem porţile trecutului, pentru a elibera toată tensiunea care s-a acumulat de-a lungul anilor. Şi atunci, zidurile de apărare frumoase la exterior se văd în toată urâţenia lor, cu mucegaiul din interior. In imaginaţie - dacă nu mai este cu putinţă în realitate - ne putem vizita casa copilăriei, încercând să ne reamintim realitatea, nu ceea ce am pretins mai târziu că ar fi însemnat primii ani în casa părintească.
Acolo, între acele ziduri întunecate, niulţi dintre noi şi-ar putea descoperi copilul invizibil, care nu era lăsat să plângă, să-şi facă vocea auzită ori să aducă argumente în apărarea propriei persoane. Alţii ar putea găsi copii care au suportat mult mai mult decât ar fi fost normal pentru vârsta lor, care au fost umiliţi, maltrataţi şi abuzaţi - până când
au ajuns orbi şi muţi, apoi nevoiţi să nege totul.
***

Silvia şedea tot întinsă pe pătura moale, dar îşi pierduse liniştea. O revedea în faţa ochilor pe mama ei, tânără şi frumoasă, aşa cum fusese în anii aceia de demult. începu să vorbească pe un ton trist:

— Era o femeie foarte cochetă. Nu ieşea niciodată din casă, dacă nu era perfect aranjată. Nu suporta să aibă vreo pată pe haine sau vreun fir dus la ciorapi ori să-i fie pantofii prăfuiţi. Mereu impecabil coafată, mereu purtând câte o bijuterie asortată...

Fiindcă Baltazar o asculta fără să-i judece amintirile, continuă:

— Era cu 12 ani mai tânără ca tata şi, cât a trăit, s-a străduit să-l facă să o placă. Sigur că el o plăcea, ba chiar se mândrea cu ea când ieşeau în societate... Dar nu i-a arătat niciodată că înseamnă pentru el mai mult decât o achiziţie, un bun cu care te

lauzi în faţa celorlalţi, ca să ieşi tu în evidenţă - să vadă lumea cât eşti tu de important.

Tăcu pentru o clipă, apoi continuă:

— îmi place să cred că m-a iubit, dar că, numai din cauza lui, ea n-a avut ochi şi pentru mine. Mereu, cel mai important era tata. Trăia în casă cu trei femei şi toate îl considerau eroul lor. între noi două n-a existat niciodată o apropiere adevărată. Mă ţinea la distanţă, iar dacă interveneam, chiar şi fără voie, în planurile ei - ca atunci când tata ieşea doar cu mine în oraş, iar pe ea o lăsa acasă - strângea din buze scurt, fără o vorbă, apoi se răzbuna pe mine întorcându-mi spatele.

Ceea ce avem de făcut, pentru a ne readuce la viaţă amintirile, este să simţim ca un copil şi să gândim ca un adult. O combinaţie de simţire şi gândire care-i ajută pe oameni să suporte adevărul, să vorbească, să se revolte pe bună dreptate şi să evadeze astfel din închisoarea tăcerii.

Starea de prezenţă conştientă (mindfulness) şi gândirea matură vor crea baza de siguranţă necesară pentru a dizolva o parte cât mai mare din spaimele copilăriei. De spaimă, nu se poate elibera nimeni, până când nu o simte.

Deoarece nu-şi permit (din cauza educaţiei primite) să simtă, în întregul lor şi până la capăt, toate emoţiile, oamenii îşi administrează diferite substanţe. De la tutun şi cafea, la alcool şi medicamente, până la droguri şi alte substanţe halucinogene, oamenii sunt capabili să le încerce pe toate. Dar nimic nu le va oferi starea pe care şi-o doresc. Aceasta va fi posibilă doar în urma confruntării cu adevărul copilăriei. Adevărul copilăriei ne poate elibera de comportamentele auto-distructive. Mai întâi, accesul la acest adevăr s-ar putea să atragă după sine momente de revoltă şi critică la adresa părinţilor şi a celorlalţi adulţi din jur. Această critică

îndreptată asupra adulţilor care au fost responsabili de noi poate genera erupţii de furie, revoltă, frustrare şi supărare. Dar toate acestea se vor dovedi necesare, în procesul de însănătoşire interioară.

Ceea ce nu ştia Silvia era faptul că trupul uman nu poate fi atât de simplu păcălit. Psihologia recurge la tertipurile ei, dar biologia are o altă logică, ce nu poate fi atât de uşor desfiinţată. Iar această logică ne spune că, înainte de a ajunge la emoţii mai nobile faţă de cei care ne-au rănit, avem de întâmpinat sentimentele negative ce s-au conturat în urma cruzimilor suferite. Ea trăia o mare frică de adevăr şi unele gânduri îi şopteau că nu ar putea să suporte o asemenea grozăvie. Iar fanteziile de acest fel, dacă le acordăm prea multă putere, pot să dărâme orice dorinţă sau pornire sănătoasă.

Singurătatea profundă cu care se obişnuise era cauzată şi de faptul că nu-şi mai găsise drumul înapoi spre propria copilărie. Dacă ar fi îndrăznit să facă asta, nu s-ar mai fi simţit atât de izolată în propria-i viaţă. A trăi cu propria poveste de viaţă (cu cea autentică) înseamnă a-ţi permite să te întâlneşti cu şinele tău. Cea mai mare singurătate omul o simte nu atunci când se află departe de semenii săi, ci când este disociat de sine.

Deşi era admirată şi râvnită nu doar de el, ci de mulţi alţi bărbaţi, niciunul dintre ei nu ar fi putut să-i umple golul cauzat de pierderea contactului cu sineie.

Silvia oftă adânc, dima care zise cu o voce sfârşită: — Privind acum in urma. ia toate câte au fost, am sentimentul că amândoi ita - m-au trădat.

***

Revenind la motivele pentru care psihicul uman segmentează experienţele avute în două, explicaţia are cât se poate de mult sens. Copilul maltratat şi abuzat nu ar putea suporta din punct

de vedere psihologic toate ororile trăite, dacă nu le-ar refula. Abia la vârstă adultă, această persoană are acces la un sistem de resurse suficient de solid, încât să poată suporta toate durerile reprimate în inconştient. Iar dacă adultul nu găseşte energia necesară pentru o asemenea confruntare cu adevărul, mecanismele de refulare care în copilăriei i-au salvat viaţa, la maturitate, îi vor distruge - mai lent sau mai rapid - existenţa. Atunci când un adult este încurajat să creadă că agresiunile din copilărie l-au ajutat să se facă mare şi puternic, în fapt, i se alimentează credinţa că violenţa este necesară pentru a institui ordinea în lume. Acest adult se va simţi îndreptăţit să-şi abuzeze fizic sau emoţional copiii. Altfel spus, el nu dă nimic altceva decât ceea ce a primit. Astfel de minciuni ajung să ne coste scump familiile, reprezentând tiparele relaţionale prin care abuzul călătoreşte de la generaţie la alta.

Din perspectiva aceasta, e îngrijorător ca un adult care nu şi-a înţeles pe deplin povestea adevărată a copilăriei să devină părinte. Deoarece, dincolo de iubirea care sălăşluieşte în adâncurile fiecărui muritor, există şi o infinită furie care aşteaptă să iasă la suprafaţă. Iar rolul de părinte devine adesea scena pe care se dezlănţuie această furie refulată.

A reprima emoţiile, stările de spirit şi sentimentele naturale ale copiilor - prin comportamente agresive sau ameninţătoare (care adesea au scopul de a genera supunere) - înseamnă a le nimici sufletele. Iar adulţii care au devenit părinţi distructivi sunt, în fapt, copiii ale căror suflete au fost ucise foarte devreme.

Totuşi, indiferent de condiţiile materiale ale unei familii, dacă cel puţin unul dintre părinţi oferă preţuire şi îngrijire - cel mic fiind astfel, din când în când, înfăşat în îmbrăţişări şi dovezi de afecţiune -, atunci copilul respectiv va şti ce înseamnă iubirea.

Experienţă relaţională care-l va ajuta ulterior să nu înghesuie prea multă durere în inconştient şi să nu supraaprecieze infimele gesturi de atenţie.

Baltazar era încă acolo, cu ea. Era de-adevăratelea acolo şi o asculta. Silvia se răsuci pe burtă şi cu capul foarte aproape de pământ, privind de la câţiva centimetri firele de iarbă, începu să vorbească fără nicio şovăială, cu o forţă pe care Baltazar n-o simţise niciodată în el însuşi. Era uluit de viteza cu care se metamorfoza femeia aceasta imprevizibilă. Chiar adineauri, părea o porumbiţă neajutorată!

— Altceva e mult mai interesant decât felul în care s-au purtat cu mine părinţii mei! Şi anume... felul în care s-au purtat cu tata părinţii lui.

Silvia făcu o pauză, ca şi cum ar fi susţinut o pledoarie şi ar fi intenţionat să obţină un efect dramatic, apoi continuă cu un zâmbet rău:

— Ţi-am spus că bunica îl iubea pe tata mai mult ca pe ochii din cap şi ar fi făcut orice ca să-l protejeze. Că era singurul ei copil. Ca să-ţi spun drept, era numai al ei!

Năucit într-o clipă, Baltazar se străduia să-şi reclădească imaginea pe care şi-o făcuse despre familia ei. în timp ce el reaşeza în minte piesele de puzzle, Silvia continuă la fel de hotărâtă:

— în '44, când Armata Roşie a intrat în Moldova, înainte ca România să întoarcă armele, bunicul s-a încăpăţânat să rămână cu bunica în casa lor din Iaşi. Era un avocat faimos şi foarte respectat şi credea că nimeni nu va îndrăzni să-l atingă. Că nimic rău nu li se va întâmpla lor. Ei, şi când sol- daţii au pătruns în Iaşi, s-a creat un haos de nedescris. Nordul oraşului a căzut sub ocupaţie sovietică, dar sudul se afla sub controlul

Armatei Române şi al trupelor germane. Văzând ce se întâmplă pe străzi, bunicul a înţeles ce greşeală prostească şi de neiertat făcuse. Rămăseseră amândoi blocaţi între cele două linii ale frontului. A pus-o pe bunica să strângă iute câteva lucruri de preţ, a ascuns el nişte documente şi, când să fugă amândoi... s-au trezit cu ruşii la poartă. A strigat la nevastă, să se ascundă în pivniţă, şi-a ieşit el să le vorbească. N-a contat, oricum...

Silvia nu mai zâmbea. Se ridicase în genunchi şi acum se uita în zare, părând că vede în faţa ochilor debandada civililor şi zgomotul războiului:

— Trebuie să ştii, fiindcă ziceai că ţi-a plăcut istoria... Ruşii nu trimiteau de la început trupele regulate, ci scoteau la înaintare bandele de cazaci - ca să înspăimânte populaţia şi să demoralizeze inamicul... Să cedeze duşmanul mai repede şi mai fară pierderi pentru armata care venea după. Cruzimea lor era cunoscută în toată zona, de vreme ce şi noi, şi dobrogenii... i-am avut pe cazaci la graniţă secole de-a rândul.

îl privi pe Baltazar pentru o clipă, apoi vorbi din nou:

— încerc să-mi imaginez cum s-a întâmplat totul. Povestea mi-a spus-o bunica, pe patul de moarte, când m-a rugat să am grijă de tata orice-ar fi, mai ales că beţiile lui erau tot mai dese... Cum îţi spuneam, cazacii au intrat în curte şi n-au stat la negocieri. Unul l-a lovit pe bunicul în cap cu patul puştii. După ce s-a prăbuşit pe alee, altul i-a tras un bocanc în coaste, de l-a lăsat acolo zăcând leşinat. Bunica n-a mai apucat să se ascundă. Au prins-o când să intre în casă. Şi au târât-o în salon... Unul a luat-o de păr şi a lovit-o peste faţă, fiindcă ţipa. I-au rupt rochia, împingând-o şi trăgând-o de la unul la altul. Râdeau în hohote şi se bucurau că era speriată. Au violat-o pe rând. Miroseau a vodcă proastă şi-a tutun

împuţit. Aveau pielea jegoasă, de câţi kilometri de front înaintaseră fară să se spele - şi hainele soioase. Parcă le văd îndeaproape obrajii nerași, ochii hulpavi, dinţii cariaţi... Mi se face rău, când mă gândesc la asta!

Vocea Silviei se stinse. Nu mai putuse continua. Baltazar oftă, o mângâie pe un umăr şi îi lăsă timp să-şi revină, căci se îngălbenise toată şi îi tremurau mâinile.

— în sfârşit, poţi să deduci tu restul... Ideea e că amândoi au scăpat cu viaţă. Cazacii au luat din casă, la repezeală, ce-au găsit la îndemână şi au trecut la următoarea casă. Căci nimeni n-a fost cruţat, în invazia aceea. Numai că, după nouă luni... s-a născut tata. Bunicul n-a scos o vorbă despre tărăşenia petrecută. L-a trecut pe numele lui şi s-a purtat cu el în societate ca şi cum ar fi fost fiul şi moştenitorul său. Cred că, pe de-o parte, se simţea vinovat faţă de bunica, iar pe de altă parte, ştiind cât de mult ţinea la numele lui, aş zice că pentru nimic în lume n-ar fi recunoscut că creşte un bastard.

Silvia îşi revenise şi era iarăşi plină de energie:

— Numai că, vezi tu cum e firea omului, niciodată n-a putut să iubească un copil care era al altuia. Nu se purta urât - bunicul se respecta prea mult pe el însuşi ca să fie agresiv şi era prea mândru ca să se coboare la nivelul unui „mujic". Tind să cred că aşa ceva îl considera pe tata: un mujic. Şi era distant cu el, ca şi cum ar fi vrut să rămână clar stabilit între ei că, orice-ar fi făcut tata în această viaţă, n-avea cum să se ridice vreodată la nivelul celui care binevoise să-i dea numele lui. Iar tata... cât a trăit bunicul, s-a străduit să se ridice la nivelul acela imposibil! Deşi nu cred că îşi imagina cauza reală a atitudinii pe care o afişa în particular bunicul, fiindcă tata ştia că era fiu legitim - şi nici acum

nu ştie mai mult. Doar că niciodată n-a ajuns la inima faimosului avocat, în faţa căruia se înclina toată lumea bună a oraşului. N-a câştigat niciodată dragostea aceea... în compensaţie, bunica l-a iubit cât pentru amândoi.

Inima Silviei părea să se fi topit de atâta tristeţe. Baltazar o luă în braţe şi-o ţinu aşa o vreme, până când amândoi începură să vadă iarăşi că în jurul lor roiau păsări şi insecte, că frunzele copacilor ascundeau soarele de vară şi că în depărtare se auzeau râsete de copii.

încurajată de lumina din jurul ei, la un moment dat, Silvia remarcă plină de vioiciune:

— Să-ţi spun ceva! Nu-i urăsc pe cazaci. Fiindcă am senzaţia că le semăn. Ceva din ADN-ul lor trebuie să fi ajuns şi la mine, fiindcă eu doar în mijlocul câmpiei mă simt liberă cu adevărat.

Şi cum stătea aşa, ridicată în picioare, cu mâinile desfăcute ca nişte aripi, să prindă adierile vântului, cu părul lung şi negru strălucind în soare, lui Baltazar i se păru că Silvia are alura unui vultur.

***

Poveştile copilăriei neaerisite îi condiţionează pe oameni să-şi distrugă nu doar propriile vieţi, ci şi pe-ale celor din jur. Când s-a acumulat prea multă tensiune negativă din copilărie, ea trebuie să se reverse undeva. Iar asta se poate manifesta în plan intim sau în plan profesional.

Energia sau tensiunea acumulată se transformă în emoţii.

Iar prezenţa emoţiilor în viaţa umană este eminamente constructivă, acestea fiind modalităţile psihobiologice prin care ajung la noi nişte mesaje clare: „Eşti într-un posibil pericol"; „ O nedreptate ţi s-a făcut"; „Ai pierdut ceva ce era important pentru tine "; „Ai făcut ceva nepotrivit" etc. însă, pentru a-şi însuşi gramatica emoţională, un copil are nevoie să i

se permită să simtă, să
fie ajutat să articuleze
ceea ce simte şi apoi să
înţeleagă sensul
trăirilor sale

.Pentru ca părintele să cultive un mediu familial în care emoţiile copilului să fie bine primite, adultul trebuie să-şi permită să simtă ceea ce simte copilul. Este necesar ca adulţii să fie conştienţi în primul rând de emoţiile prezente în ei înşişi, pentru a putea să vadă şi să accepte, mai apoi, emoţiile şi sentimentele copiilor.

Oamenii care au suferinţe emoţionale dobândite din copilărie nu-şi lasă problemele în familia de origine. Le aduc cu ei în toate relaţiile şi contextele viitoare de viaţă. Iar soluţia vindecării acestor suferinţe emoţionale stă ascunsă în revizitarea copilăriei şi în asumarea adevărului personal. Mulţi dintre cei care s-au încumetat să facă o asemenea călătorie psihologică ajung să recunoască faptul că nu lipsa banilor sau a jucăriilor le-a îngreunat copilăria. în general, lipsa ascultării şi a legăturii afective pare să fie marea lor durere.

Viaţa de familie este prima noastră şcoală în ceea ce priveşte formarea unor păreri despre ce meritǎm sau nu. Şi, tot aici, ni se spune cine suntem şi ce avem voie să simţim, gândim sau facem.

Se spune că traumatizante sunt doar experienţele negative care s-au abătut asupra noastră. Dar, la o privire mai atentă, putem conchide că aceleaşi urme le-au lăsat în sufletul nostru şi experienţele pozitive pe care ni le-am dorit, dar niciodată nu s-au materializat. Poate fi ucigător de dureros ceea ce este negativ şi ni s-a întâmplat în mod real, dar la fel se resimte şi ceea ce ar fi fost pozitiv şi nu ni s-a întâmplat.

Ne dor criticile și invectivele care au ieșit din gura celor ce ne-au crescut, la fel cum suferim și din cauza lipsei

cuvintelor de mulţumire şi de apreciere.**PARTEA A III-A**

Transformarea

Capitolul 13

De ce s-ar face cineva psiholog?

Casa în care Baltazar copilărise era compusă din două camere cu pereţi înalţi, o bucătărie spaţioasă, un culoar lung şi îngust şi o cămară, ce ducea direct spre un pod care acoperea tot imobilul. Era o clădire veche, cu ziduri scorojite, vopsite într- un galben-muştar care nu mai era nici prea galben, dar nici cu adevărat muştar. Când era mic, ai lui îi aminteau adesea că o cumpăraseră de la nişte evrei şi că ar fi fost posibil ca în zidurile casei să fie tăinuite nişte comori de-ale jizilor - care, desigur, au fost nevoiţi să le ascundă cât mai bine, pentru a nu le fi furate. Toaleta fusese pitită undeva în curtea din spate şi era făcută din nişte scânduri aranjate sub forma unei căsuţe pentru copii. Fie vară, fie iarnă, înăuntru aveau loc numai cât să-şi mişte puţin picioarele.

Chiar dacă nu arăta deloc impunător, casa era situată în centrul oraşului - ceea ce o facea să pară mai valoroasă şi mai cu greutate decât dacă ar fi fost mai puţin ponosită, dar la periferia urbei. însă curtea era cu adevărat mare pentru o proprietate central poziţionată şi, în funcţie de anotimp, era plină cu flori, legume aşezate în şiruri verzi şi copaci care dădeau (sau nu) roade. Favoritele lui erau nişte tufe de bujori albi şi roz, plantate lângă fântâna din mijlocul curţii, în vreme ce o altă tufa de bujori roşii fusese exilată departe de surate, undeva în dreapta porţii vopsite în verde. Tot acolo, chiar la mică distanţă de bujori, înflorise o familie de hortensii roz, care

facea ca toată gospodăria să pară mai înstărită decât era în fapt.

în curtea copilăriei lui Baltazar, de-a lungul anilor crescuseră patru copaci. Un nuc maiestuos, care le facea umbră bujorilor de lângă fântână şi care, în timp, se ridicase protector chiar şi deasupra casei. Un mălin alb şi elegant, care parfuma întreaga curte, dar care în câţiva ani fusese nimicit de rădăcinile tot mai puternice ale nucului, ce purtase cu el o luptă fratricidă pentru supravieţuire. Mai era acolo şi un vişin diform şi inestetic, care facea vara nişte vişine imense, numai bune de pozat, însă teribil de amare. Şi un prun pragmatic, cu fructele de mărimea clementinelor, colorate într-un roşu bojociu.

Toamna, Baltazar avea de adunat frunzele; iarna, de măturat zăpada; primăvara, de săpat pământul tare. Doar vara putea să lenevească la umbră. Când venea vacanţa, în du- pă-amiezile caniculare se tolănea sub vişin cu o carte în mână şi stătea acolo până când îl obliga noaptea să intre în casă.

în fiecare săptămână, cu excepţia lunilor de iarnă, pe sârmele pentru uscat rufe apăreau hainele pe care mama le spălase mulţi ani doar de mână. într-o toamnă, după ce taică-su vânduse nişte porci pe care-i crescuse anume cu gând să scoată un profit de pe urma lor, mama se procopsise cu o maşină automată de spălat rufe. Iniţial, se bucurase peste măsură, dar după o vreme nu mai fusese la fel de mulţumită. Prefera să le înmoaie într-o covată galbenă şi la final să le limpezească în mai multe rânduri, cu apă rece din fântână.

Apoi, într-o perioadă bună a căsniciei lor, părinţii lui făcuseră rost şi de o cadă - primul obiect din viitoarea lor baie. Dar vremurile cu bani nu duraseră mult, aşa că ghinionista

cadă înţepenise parcată în dreptul uşii de la intrarea în beci. Vara, maică-sa o folosea la înmuiat pături şi covoare. Nici până în anul în care s-au mutat la bloc, baia nu avea să fie amenajată şi nici cada folosită pentru scopul ei real.

Zilele în care mama spăla afară în curte erau bune şi rele, în acelaşi timp. Vremea era frumoasă, iar soarele bătea cu încredere şi toată curtea se umplea de mişcare. Numai că, ocazional, mama îl chema să dea şi el o mână de ajutor. Nu era niciodată încântat să facă o astfel de activitate, dar ştia că n-are încotro. Lua rufele clătite şi începea să le stoarcă, fără să protesteze. Numai că unele aveau ţesătura groasă, aşa că trebuia să Ie răsucească din toate puterile.

Odată, după ce a stors cât de tare a putut o pereche de pantaloni din aba, a luat la rând rufe dintr-un alt lighean. Şi, blestemând în sinea lui nefericirea de a nu fi avut şi o soră, dacă tot avusese parte de atâţia fraţi, Baltazar răsuci cu min- tea-n altă parte şi cu aceeaşi putere rufa din mâna lui. Se opri brusc, auzind cum se destramă ţesătura: sfâşiase bluza de duminică a maică-sii. Nu avea să-i uite nici până azi privirea disperată. Femeia aproape că lăcrimase de suferinţă. Dar lui nu i-a zis nimic altceva decât: „Lasă, mamă, că-mi cos eu alta..."

Erau momente în care simţea cum apa de la fântână i se scurge pe mâini din ce în ce mai rece, dar nu se oprea nici când pielea i se înroşea, iar în palme simţea cârcei de gheaţă.

în acele zile, deseori mâncau la masa de pe prispă, căreia îi spuneau *târnaţ,* sau pe bocul din curte. Şi pentru că spălatul consuma mult timp, mamei nu-i mai rămânea vreme şi de gătit. Iar prânzul, care niciodată nu era servit h o " ' " " " " c e a p e loc: roşii culese din grădină, un

strop de mei adus din casă şi câteva felii de pâine proaspătă, cumpărat« d l de pe strada lor, pompos botezat „Casa Albă". Ad d Dă gust şi li se părea că-i cea mai delicioasă mâncare cu putinţă. Mama obişnuia să-i îndese în gură câte un fir de ceapă verde, însă el strâmba din nas şi se prefăcea că dă totul afară.

Baltazar avea o adevărată repulsie faţă de căţeii de usturoi şi de tot ce însemna ceapă. Nu deţinea alte amintiri concrete cu privire la motivele pentru care nu-i plăceau, în afara episoadelor petrecute de mult cu bunicii materni, care, în fiece seară, îl forţau să bea câte o cană de lapte cu usturoi pisat, pentru a scăpa de viermii care, chipurile, îi crescuseră în maţe, întreg procesul se petrecea în baia bunicilor - pentru că, în haosul momentului, el scuipa cu isterie cât putea şi se zbătea dând din mâini de parcă urma să fie ars pe rug. Spre norocul lui, procedura de exterminare a paraziţilor intestinali nu a durat mai mult de câteva săptămâni. Totuşi, se vede că îi influenţase pe viaţă relaţia cu familia liliaceelor.

Zilele cele mai complicate i se păreau acelea în care ambii părinţi munceau în schimbul doi. Plecau amândoi, fiecare la serviciul său, înainte de ora 3.00 după-amiaza şi se întorceau undeva aproape de miezul nopţii. Tura li se încheia seara pe la ora 11.00, aşa că Baltazar trebuia să aibă grijă de ceilalţi fraţi, fiindcă de ani de zile refuza cu vehemenţă să mai meargă la bunicii materni, care locuiau la bloc - iar fraţii săi îi urmau exemplul. De aceea, în astfel de zile, copiii stăteau singuri câteva ore.

Cât era soarele pe cer, totul în jur i se părea prietenos şi mereu găsea câte ceva de făcut. Prima dată

încerca să scape de teme, apoi mai trebăluia câte ceva prin casă ori prin curte, dar mereu avea grijă să-i rămână şi timp liber. Şi cum, în lipsa unui adult, nu avea voie să aducă acasă copii străini, era nevoit să inventeze jocuri în care să se descurce singuri toţi trei.

Din când în când, Baltazar îşi amintea de anii în care inventa jocuri pentru vechiul prâslea. Atunci, într-o încer care zadarnică de a reînvia trecutul, se transforma în câte un personaj de roman - vreun cavaler fanfaron sau vreun rege atotputernic - şi se prefăcea că se luptă cu duşmanul. în imaginaţia lui, servanta din sufragerie devenea un duşman de temut, masa era un inamic care-l ataca pe ia spate, iar şifonierul era zidul cetăţii pe care o luase cu asalt. Ceilalţi doi fraţi se distrau fără grijă, râzând în hohote când Baltazar împungea canapeaua cu spada închipuită dintr-un băţ. „L-ai omolât, ha, hal... Asa-i tlebuie, dacă nu s-a pledat!..." zicea noul prâslea, care între timp se făcuse de grădiniţă. Şi Baltazar îl privea cu o tristeţe nesfârşită, căutând să vadă în trăsăturile copilului voinic de azi feţişoara piticului fragil care murise altădată.

Din cauză că pereţii erau mult mai înalţi decât într-o casă obişnuită, totul părea mai mare şi, pe întuneric, mai amenir ţător. Dacă ciulea urechea, lui Baltazar i se părea că aude ce] mai bizare sunete, venind din diferite locuri ale casei. Ce mai înspăimântătoare părea uşa care ducea spre cămară, acolo unde se afla şi scara pe care se urcau în pod. Iar podul era, în imaginaţia lor, locul în care se adăposteau strigoii şi alte creaturi nelumeşti. Mult prea aproape se afla şi uşa care ducea spre beci - un loc pe care-l vizitau foarte rar, pentru că era ticsit de obiecte şi lucruri de mult scoase din funcţiune. Iar acolo trăiau şobolanii, şerpii şi alte vieţuitoare indezirabile. Uneori,

pentru a nu mai auzi zgomotele şi a le distrage atenţia celorlalţi, Baltazar pornea televizorul, care bârâia ca un tractor.

Aşa cum se întâmplă în multe familii cu resurse extrem de modeste, grija faţă de sănătatea fizică nu era o prioritate. De aceea mama suferea adesea de nişte insuportabile dureri de dinţi. Pentru a-i mai alina durerea, când era mic Baltazar îi promitea că, atunci când va fi mare, îi va cumpăra pantofi de aur.

Mama, ca persoană adultă, nu era deloc strictă. Unii ar fi putut chiar să o numească „permisivă". O fiinţă caldă şi iubitoare. Avea o serie de greutăţi emoţionale, dar niciodată nu i-a bătut şi nici nu i-a pus la colţ pe copii. Era o femeie cu frica lui Dumnezeu şi, în acelaşi timp, cu o puternică înclinaţie spre misticism. Raţionamentul ei suna cam aşa: dat fiind că există Dumnezeu, pesemne că există şi un Diavol. De aici porniseră şi închipuirile lui cu strigoii şi creaturile nelumeşti. O bună parte din anxietate o moşteniseră copiii de la mama lor, energia acesteia le fusese transmisă genetic. Tresăreau uşor la orice zgomot necunoscut, deşi niciun abuz fizic ori psihic nu justifica astfel de reacţii - semn că acesta era un comportament modelat, subversiv indus de o anumită mentalitate. Sărăcia îi făcuse pe toţi membrii familiei să se simtă oarecum inferiori (prin urmare, temători) faţă de restul comunităţii.

Se spune printre psihologi că toţi cei care o iau pe calea psihologiei şi mai ales cei care se fac terapeuţi, aproape sigur, suferă de o boală emoţională. Iar el nu dezminţea zicala. Adult fiind, când se gândea la asta îşi spunea că, oricum, nu ar fi avut prea multe alternative de viitor. Fie o lua pe calea vindecării sufleteşti, fie se afunda în ignoranţă şi întuneric.

***

Fără prea multe excepţii, o mulţime de copii inteligenţi, talentaţi şi extrem de sensibili ajung să fie la dispoziţia emoţională a unuia dintre părinţi. Copiii sunt fiinţele cele mai transparente, pure şi de încredere, iar asta-i face uşor de manipulat, chiar şi de către părinţii cu cele mai bune intenţii.

O mamă - deşi fix acelaşi lucru este valabil şi pentru taţi - poate reacţiona cu înţelegere şi empatie faţă de copil doar în condiţiile în care a făcut pace cu propria copilărie. Dacă-şi reneagă dramele primei părţi a vieţii, mai mult ca sigur că poartă nişte lanţuri invizibile.

Aceste lanţuri menţin promisiunea tăcerii, ţin adevărul la distanţă şi reprezintă un cadru propice pentru minciuni personale şi pentru o viaţă inconştientă. Astfel, răul trăit de părinte în propria copilărie se poate transfera asupra copilului, părintele pretinzând adesea că acţionează spre binele celui mic. Din dorinţa inconştientă de a-şi găsi măcar la maturitate un părinte bun, copilul interior al adultului care are el însuşi copii uşor poate ajunge la o confuzie de roluri. Una în care copilul biologic să fie perceput drept o sursă de siguranţă şi stabilitate pentru copilul inconştient din interiorul părintelui. Astfel, copilul real ajunge să-i ofere adultului ceea ce acesta ar fi avut nevoie să primească de la părinţi în copilărie.

Cu siguranţă, nu a existat vreo dimineaţă în care mama lui să se fi trezit cu gândul că azi i-ar prinde bine un dram de manipulare. Totul era mult mai subtil şi mai complex de atât.

Ceea ce mama lui nu reuşise să descopere în propria mamă putea găsi acum în fiul ei cel mare. în sfârşit, avea pe cineva doar la dispoziţia ei - o fiinţă care putea fi controlată şi res- ponsabilizată, un suflet ce-i oferea atenţie şi supunere, care îi era devotat şi nu ar fi

părăsit-o niciodată. Pe scurt, un omuleţ care se afla în posesiunea mamei şi pe care ea îl trata cu multă bunăvoinţă.

în cazul lui, se adeverise proverbul care spune că „vorba dulce mult aduce".

Dacă i-am prezenta o asemenea teorie unui adult nefamiliarizat cu psihologia, mai mult ca sigur, ne-ar spune că este o mare prostie. Insă dacă ascultăm cu atenţie poveştile de viaţă ale multor terapeuţi, constatăm că ceva asemănător li s-a întâmplat şi lor.

Golul din interiorul părintelui caută mereu să fie umplut. Iar loialitatea şi ataşamentul îi fac pe copii extrem de vulnerabili, când e vorba să fie chiar ei cei care umplu aceste goluri. Copilul ajunge să fie complet lipsit de apărare în faţa unei asemenea situaţii, care poate fi considerată o veritabilă manipulare.

Drama reală constă înfăptui că nici părinţii nu se pot apăra în adevăratul sens al cuvântului, nu pot lua decizii conştiente şi nu pot face schimbări asumate, atâta vreme cât nu-şi cunosc în profunzime povestea copilăriei.

Dacă abuzul şi maltratările suferite de părinţi pe vremea copilăriei lor rămân refulate şi părăsite în adâncurile inconştientului, tragedia lor devine izvorul din care va ţâşni tragedia copiilor lor. Din păcate, nu-i putem iubi şi îngriji cu adevărat pe copiii care ne sunt dăruiţi de viaţă, dacă nu ne oferim libertatea de a cunoaşte adevărul adevărat despre noi înşine şi despre cei care ne-au crescut. In caz contrar, părintele va încerca să se poarte ca şi cum şi-ar iubi copilul, dar acest comportament prefăcut este contrarul iubirii şi, de aceea, generează confuzie, amăgire şi multă furie şi frustrare în sufletul copilului. Emoţii dificile, pe care cel mic le va refula în inconştient, pentru a-şi păstra vie imaginea unui părinte iubitor şi hrănitor afectiv.

Fiind cei mai în contact cu sine şi cu adevărul lor, mulţi terapeuţi îşi amintesc cu mare claritate că în copilărie se simţeau responsabili pentru fericirea părinţilor sau a celorlalţi adulţi care-i îngrijeau. O responsabilitate care pe atunci li se părea normală - nici măcar nu şi-ar fi imaginat că sunt exploataţi ori manipulaţi emoţional.

Chiar dacă oamenilor nu le place să vorbească despre maltratările la care au fost supuşi de către propriii părinţi, cu toţii au nevoie să facă asta - indiferent că se pregătesc pentru a deveni părinţi sau psihoterapeuţi ori... şi una, şi alta. E un proces care, mai mult ca sigur, va fi greu la început, fiindcă recunoaşterea amintirilor refulate se poate dovedi aproape insuportabilă. Dar intenţia de a cunoaşte adevărul şi de a vindeca trecutul ne va ajuta să ne trezim din acest somn periculos.

Un copil poate deveni adult pe deplin conştient de emoţiile, trăirile şi sentimentele sale doar dacă a avut părinţi cărora le-a păsat în mod real de el. La fel stă treaba şi în cabinetele de psihoterapie: un pacient va putea să-şi descopere adevărul şi să rupă astfel făgăduinţa tăcerii numai dacă are un terapeut căruia îi pasă de sentimentele şi emoţiile omului care se află în faţa sa. Iar pentru asta, se cere ca terapeutul să-şi fi asumat povestea personală din primii ani de viaţă. Un psihoterapeut suficient de hun ştie să cultive siguranţă, să fie sincer şi respectuos, să arate încredere, empatie, înţelegere şi o capacitate de autoges-tionare a propriilor emoţii, în aşa fel încât să nu-l tulbure pe pacient.

Pentru a ajunge un bun psihoterapeut, dincolo de cunoştinţele dobândite în facultate şi în alte forme de specializare ulterioară, o persoană are nevoie şi de o sensibilitate aparte, de empatie în doze mari, de atenţie la nuanţe şi subtilităţi, precum şi de fine

abilităţi de relaţionare - astfel încât să identifice cât mai uşor nevoile
pacienţilor şi apoi să-i ghideze spre îndeplinirea lor ***

Pentru el nu mai era niciun dubiu că destinul copilăriei îl ajutase să-şi aleagă profesia de psiholog. Dar nu putea deveni un terapeut suficient de bun, decât dacă-şi permitea o recunoaştere a realităţii trecutului, dincolo de toate iluziile, închipuirile şi poveştile pe care şi le făurise despre el, copilărie şi cei care-l crescuseră. Iar pentru asta, avea de tolerat toate sentimentele negative, până când ajungea la înţelegerea şi recunoaşterea faptului că - pentru a nu trăi pierderea iubirii materne - s-a sacrificat în scopul satisfacerii nevoilor mamei, cu preţul dezvoltării sale emoţionale.

I-au fost necesari mulţi ani de analiză personală, de auto- cunoaştere şi de lungi discuţii cu cei din breasla lui, pentru a deveni capabil să-şi scoată la lumină resentimentele şi frustrările pe care le nutrea faţă de părinţii ce eşuaseră în procesul de împlinire a nevoilor lui primare.

Deşi niciunul dintre adulţii care l-au crescut nu l-a folosit intenţionat sau conştient pentru a-şi satisface propriile nevoi, în multe contexte din viaţa lor exact asta se întâmplase.

în primii ani ca psihoterapeut, supervizorii lui îi reaminteau constant că, dacă nu avea să trăiască toată acea avalanşă emoţională pe care şi-o înghesuise în subconştient, nu avea cum s-o lase în urmă - chiar dacă el se amăgea cu ideea că ar fi fost de ajuns iertarea cognitivă. Fiindcă, spuneau ei, suferinţa l-ar fi putut împinge să se aştepte inconştient ca pa- cienţii (şi copiii lui) să-i satisfacă nevoile şi să-i umple golurile personale.

Psihicul uman, în subtilitatea (unii ar spune „perversitatea") sa, mereu găseşte o cale prin care terapeutul sau părintele să se poată folosi de o persoană mai slabă sau aflată în inferioritate. Iar cel mai uşor de manipulat şi exploatat sunt propriii noştri pacienţi şi copii. Căci se întâmplă ca unii pacienţi să ajungă, ocazional, cam la fel de dependenţi şi fascinaţi de terapeuţii lor, cum sunt copiii de părinţii lor.

Pe Silvia, Baltazar o revăzuse doar de câteva ori în ultimele săptămâni. Aparent, iarăşi se ferea de el. într-o seară de pe la începutul lui august, când în sfârşit reuşise s-o convingă să iasă un pic în oraş, i se păruse bolnavă şi apatică. O paloa* fără cauze de natură fizică i se concentrase în obraji, nu n avea strălucire în ochi şi slăbise exagerat - atât de rău, înc i se vedeau proeminenţi pomeţii şi doar bluzele pe gât îi ma. puteau ascunde claviculele ascuţite.

Acum, că îi spusese lui adevărul despre copilăria ei, nu mai reuşise să-l ascundă nici de sine. Pur şi simplu, oroarea nu-i mai încăpuse înapoi în suflet. Silvia terminase

cu jocurile şi indiciile. începuse să-şi urce golgota spre lumină

.Capitolul 14 în temniţa depresiei

Tot reflectând la cum ar fi putut-o ajuta acum pe Silvia, Baltazar îşi aminti de începutul vindecării lui. Cum îşi conştientizase el, abia în facultate, nefericirea şi nesiguranţa... Şi cât de greu îi fusese la început să-şi accepte slăbiciunile! Asta, fiindcă se considerase mereu un bărbat cu caracter puternic - la fel ca aceia pe care viaţa îi încearcă, până când îi transformă în stană de piatră. Şi cât de naiv fusese el, să creadă că ceea ce nu te omoară te face mai rezilient. Era puternic doar în comportamente, ca şi Silvia. Pe dinăuntru, malaxorul emoţiilor îl făcuse harcea-parcea.

Unii oameni cu carte declară că este imposibil ca un copil să aibă depresie, că aceasta e o boală tipică adultului şi că psihologii se grăbesc degeaba să lipească-n stânga şi-n dreapta astfel de etichete. Ce motive întemeiate ar avea un copil, pentru a fi în depresie? Cum să-ţi imaginezi că un pui de om care se naşte plin de energie şi vitalitate ar putea ajunge să fie măcinat încă de timpuriu de o depresie? Păi, nu-i depresia o boală care mistuie mintea şi sufletul unui adult?! Copiii nu au probleme atât de grave! Ş-apoi, când spui „depresie", te referi la starea unui om care a trecut prin nişte reale tragedii, nu nimicuri de genul „Nu mă ia mama în braţe" sau „Nu se joacă tata cu mine". Acestea sunt doar nişte răsfăţuri! Abia atunci când va deveni mare şi se va izbi de

adevăratele obstacole şi dificultăţi, va ajunge copilul de azi să facă depresie. Până atunci, se poartă diferit pentru că i s-a urcat binele la cap. Dacă un clinician - un psiholog sau un psihiatru - l-ar fi consultat pe Baltazar din punct de vedere mental şi emoţional în diferite etape din copilărie şi adolescenţă, ar fi g; i câteva criterii care să confirme prezenţa unei o o ; de depresie. Pentru că depresia poate consta ş opriilor reacţii emoţionale. O negare care în viaţa iui a rcorczcntat modalitatea de adaptare la familia în care a crescut si care treptat l-a transformat într-un recipient organic lipsit de senzaţii, dar mereu dispus să împlinească nevoile celor din jur.

Privită ca o buclă psihologică, depresia este cauza şi efectul separării de sine, adică de tot ceea ce ar însemna conexiunea cu propria persoană. Astfel se pierd legăturile autentice cu cei care formează mediul nostru de apartenenţă. Depresia este ceea ce îţi rămâne după ce eşti jefuit afectiv. Şi tot ea înglobează o mare parte dintre motivele pentru care nu te poţi bucura de viaţă. Depresia este golul pe care-l cară oamenii în suflet, atunci când sunt sărăciţi de ei înşişi, precum şi de energia vieţii. Refularea fricii, furiei, anxietăţii, frustrării, dezamăgirii, îngrijorării şi ruşinii este posibilă în viaţa fiecărui copil, dar nu fără serioase consecinţe. Toate aceste făgăduinţe ale tăcerii îl transformă pe copil într-un prizonier şi îi blochează dezvoltarea emoţională ulterioară.

La vârstă adultă, dar şi în copilărie, sentimentele pozitive care se nasc din interacţiunile autentice şi consistente cu cei din jur sunt agreabile. Dar vindecătoare sunt doar momentele în care ne permitem să (re) trăim emoţiile împotriva cărora am luptat cel mai tare. Sentimente ca abandonul, respingerea, umilinţa, n

spaima, confuzia sau ignorarea şi neglijarea, tristeţea ş trebuie conştientizate şi acceptate la maturitate, pentru adevărul şi a ne înţelege propria viaţă.

La maturitate, suferinţa conduce la autocunoaştere, iar accesul la şinele adevărat devine posibil doar atunci când nu mai trăim cu teamă de multitudinea de emoţii intense pe care le-am refulat pe parcursul copilăriei. Un copil fără depresie nu este cel ce râde, pare vesel sau îşi ascunde bine durerea. Copilul protejat de depresie este acela care îşi poate manifesta neîngrădit vitalitatea şi are libertatea de a-şi exprima spontan toate emoţiile şi sentimentele.

Iar vitalitatea poate fi recâştigată abia atunci când ne asumăm riscul de a renunţa la iluzia copilăriei perfecte, când ne permi tem să simţim ca un copil şi să privim ca un adult toată dure rea îndurată, când conştientizăm că nu am fost iubiţi aşa cum am fi avut cu adevărat nevoie şi că adesea am fost exploataţi şi folosiţi pentru rezultatele, succesele şi părţile noastre pozitive.

întregul proces ne zguduie construcţia şi identitatea psihologică din temelii. De aceea nu poate fi parcurs de unul singur, în lipsa unei legături de siguranţă. Cunoaşterea trecutului personal nu este opţională, atunci când vine vorba despre tratarea depresiei, fiindcă această cunoaştere ne oferă eliberarea de durerile trecutului şi ne deschide calea spre ieşirea din depresie.

Dorul de acceptare emoţională necondiţionată din partea părinţilor şi a îngrijitorilor, setea de vizibilitate şi atenţie, precum

şi o prezenţă conştientă care întârzie să vină din partea familiei, alături de tot ce mai eşti nevoit să refulezi, reprezintă fundamentele unei depresii timpurii. Dacă privim din perspectiva aceasta, nu mai pare atât de ciudat că depresia este calea firească prin care psihicul şi corpul uman (indiferent de vârstă) reacţionează la experienţele unei vieţi anormale.

Ca să-şi primească atestatul profesional de liberă practică de la Colegiul Psihologilor, în cadrul cursurilor de formare în psihoterapie urmate după facultate, Baltazar trebuise să treacă - la fel ca orice alt psihoterapeut - printr-un proces de autocunoaştere şi dezvoltare personală.

Iar prima întrebare inteligentă care i-a fost adresată, atunci, a sunat aşa: „Ce ţi s-a întâmplat în copilărie? Care e povestea nefericirii tale?"

Ca toţi cei care au avut copilării complicate şi dificile, şi el nutrea inconştient ideea că totul a fost din cauza lui - toate neajunsurile, conflictele, acuzele şi neputinţa. Iată o idee care avea să-l ţintuiască în scaunul ruşinii şi al autoînvinuirii pentru multe decenii.

***

Atunci când cineva se interesează cu sinceră curiozitate de traumele copilăriei tale, pe nevăzute ţi se activează automat instinctele de apărare şi începi să-ţi protejezi inclusiv agresorii - de dragul aparenţelor şi al menţinerii unei păreri bune despre tine şi familia ta, în ochii celorlalţi. Destul de ironic, acest mecanism de apărare este prezent şi în cazul oamenilor care s-au pregătit şi antrenat pentru a deveni psiho terapeuţi.

Atunci când eşti pus în faţa obligaţiei de a-ţi dezvălui durerea copilăriei, s-ar putea să te încurce două lucruri. Sau cel puţin asta se întâmplase în ceea ce-l privea pe el.

Într-o primă fază, s-a aflat în impas din cauză că amintirile refulate nu sunt uşor accesibile reamintirii intenţionate. Acestea au nevoie de timp sau de o categorie de stimuli anume, pentru a ajunge în conştient.

Apoi, având o mare loialitate faţă de ai lui, avea impresia că- i trădează sau că face ceva greşit vorbindu-i de rău, mai ales în ceea ce o privea pe mama.

în copilărie, una dintre modalităţile lui de adaptare fusese aceea de a-şi cataloga rudele (cu ceva ajutor din partea adulţilor, ce-i drept!) în două categorii: unii erau buni, alţii erau răi. Iar încercarea de a spune ceva rău despre mama reprezenta pentru el unul dintre cele mai mari păcate. Nu avea nicio dificultate să-şi ocărască alte rude din familia extinsă, dar imaginea mamei era sfântă şi de neatins.

La fel ca majoritatea bărbaţilor care s-au obişnuit cu rolul de băiat bun, odată ajuns la maturitate, şi el îşi idealiza mama - întrucât orice suflet de om are nevoie să ştie că a fost iubit măcar de cineva pe lumea asta. Altfel, dacă nu identifică pe nimeni care să-l fi iubit vreodată, poate înnebuni găsindu-şi locul doar în singurătate şi durere.

Baltazar se agăţase de această iluzie cu toată puterea lui cognitivă, în ciuda faptului că o voce din interior îi spunea cum, parcă, lucrurile nu se leagă.

Iar pentru a răspunde sincer la întrebările adresate, ar fi avut nevoie să-şi rememoreze o parte dintre necazurile uitate ale copilăriei îndepărtate. Psihicul îndurerat face ca emoţiile să fie separate de fapte, aşa că experienţele concrete sunt disecate în depozitate la rece, în inconştient, iar pe de altă parte, faptele reale sunt păstrate în conştient, dar sărăcite de emoţii, încât nu mai par a fi decât nişte experienţe încheiate.

Aceste experienţe îi veneau uşor în minte. Dar, aşa cum multora li se întâmplă, el le bagateliza considerându-le triviale şi lipsite de importanţă. Spre norocul lui, ştia - aşa cum ştie orice terapeut - că aceasta este prima formă

de răspuns, atunci când un străin începe să-ţi cotrobăie printre amintiri.

Drept urmare, în procesul de dezvoltare personală, nu s-a simţit nici presat, nici judecat şi nici luat în derâdere. Pe măsură ce trecea timpul, era tot mai îndrăzneţ în a relata întâmplări dureroase, mai ales că i se reamintea mereu un aspect fundamental: „în terapie, nu-i nevoie să joci un rol. Eşti liber să fii tu însuţi." Terapia era un spaţiu fizic şi psihic în care se putea descoperi pe sine cu toate faţetele lui, cu emoţiile şi nevoile de care ani de zile fusese obişnuit să se dezică.

În universul lui interior, trăia un copil invizibil, exploatat, folosit pentru munci pe care ar fi trebuit să le facă adulţii, neglijat şi complet singur, deposedat de drepturi şi sentimente, profund înşelat în iubirea şi încrederea sa. Un copil interior care, dacă ar fi fost lăsat, ar fi fost în stare să urle, să-şi strige în gura mare disperarea, încercând astfel să obţină puţin ajutor. Dar adultul care devenise exact asta nu-i permitea să facă. Potrivit regulilor sale de viaţă, el trebuia să se poarte cu mare atenţie, având mereu totul sub control, cu emoţiile bine ţinute în lesă şi cu o raţionalitate care să se oglindească într-o purtare matură. În fapt, toate reacţiile normale prevăzute de la natură pentru o bună supravieţuire îi fuseseră interzise încă de copil. Reguli şi interdicţii care-i prelungeau suferinţa şi-i adânceau depresia. Copilul din el era chinuit şi uitat în peştera negării. Mai scotea, uneori, capul pe afară, dar nu avea nicio şansă de a se face vizibil cu totul.

Copilul invizibil din noi are nenumărate încercări prin care se străduieşte să-l mişte puţin pe adultul în interiorul căruia trăieşte. Iar dacă eforturile îi rămân fără niciun rezultat, va recurge la o serie de acţiuni mai puţin subtile şi mai degrabă

simbolice: depresia, tulburările de anxietate, adicţiile, comportamentele agresive, insomniile, creşterea sau scăderea în greutate şi multe altele. Toate acestea sunt, în fapt, strigătele de ajutor ale copilului interior.

Ulterior, după orele de dezvoltare personală, Baltazar - simţind că nu-i de ajuns cât descoperise despre sine - a optat să facă şi terapie. Iar persoana în care el şi-a pus încrederea a căutat toate canalele posibile şi imposibile de a-i mijloci accesul la sentimentele şi emoţiile proprii, încurajându-l să poarte conversaţii în care să se confrunte cu părinţii lui, utilizând tehnica dialogului interior.

Terapeutul lui ştia că, dacă reuşea să-l convingă să-şi dărâme zidurile cu care se înconjurase şi să se confrunte cu evenimentele reprimate din viaţa lui, care-l asediau constant, precum şi cu consecinţele acestora, atunci o bună parte din depresia lui s-ar fi dizolvat, odată cu revelarea secretelor foarte adânc îngropate.

Reprimarea este, uneori, soluţia salvatoare a copilului, şansa de a-şi păstra stabilitatea într-un mediu în care n-are nici influenţă şi nici control. Totuşi, în mod cert, reprimarea nu trebuie să devină destinul adultului.

Faptul că cele mai multe abuzuri exercitate de părinţi asupra copiilor se produc inconştient nu reduce, din nefericire, consecinţele psihologice, emoţionale şi relaţionale ale abuzului. Trecutul dureros e stocat în corpul copilului, deşi mintea lui conştientă refuză un asemenea adevăr. In consecinţă, abuzul (mai exact, trauma, care este impactul abuzului) va produce în continuare o serie de daune, până ce va reuşi să iasă la suprafaţă.

Procesul de terapie implică, în astfel de cazuri, reîntâlnirea dramelor copilăriei. Am putea spune, de altfel, că este vorba de

părţile cele mai dificile ale dramei - pentru că se referă în mod direct la senzaţii
corporale, emoţii, sentimente şi stări de spirit.

***

Mai devreme sau mai târziu, Baltazar trebuia să se confrunte cu felul în care decursese copilăria lui muncită. Dar, pentru asta, se impunea ca el să ajungă să se simtă în siguranţă în cadrul terapiei - altfel risca să fie lezat din nou de experienţele dureroase.

Mai apoi, era imperios necesar să nu mai evite confruntarea cu trecutul şi să-şi permită o retrăire a senzaţiilor şi emoţiilor de atunci, fară să se lase copleşit de impresia că e prins fară scăpare. Avea de învăţat să-şi recunoască şi să-şi gestioneze controlat toate reacţiile naturale care veneau dinspre creierul emoţional - să se acomodeze cu respiraţia rapidă, palpitaţiile, amorţeala, transpiraţia rece sau palmele fierbinţi, cu lacrimile sau hohotele, cu vocea răguşită de revoltă sau cu cea piţigăiată de copil. Adică... cu tot ce-l facea să se simtă vulnerabil.

Fusese încurajat de terapeut să simtă tot ceea ce corpul lui adăpostea de atâţia ani, să pătrundă în sediul emoţiilor cu îndrăzneală. Avea să exerseze ceea ce în psihologie se numeşte „starea de doi în unu", adică să retrăiască ceea ce simţise (ori, mai degrabă, nu avusese voie să simtă) în copilărie şi, în paralel, să privească totul cu maturitatea unui adult.

Din păcate, în multe forme c p onsiliere, pacientul este
încurajat să analizeze totul d p p ă eminamente raţională şi
matură - motiv pentru care op e vindecare poate eşua.

A simți și a privi totul cu maturitatea unui adult înseamnă să înveți să practici starea de prezență conștientă sau de mindfulness, iar astfel să le faci loc în universul tău interior tuturor trăirilor și emoțiilor și apoi să le „ conții" conștient în tine.

E ca și cum ai scoate frâul unui cal sălbatic, iar apoi l-ai mângâia pe coamă cu calm și blândețe. Dacă n-ai cunoaștere și experiență, nu poți s-o faci de unul singur. Riști să-ți ardă o copită și să te lase lat.

Așadar, străduința terapeutului nu constă în a-i ignora pacientului durerea din copilărie și nici în a-i (ineprelegeri despre cât de important este să fie puternic și să nu țină cont de tot ce simte.

înțelepciunea vine din a încuraja pacientul să-și simtă iar toate trăirile dureroase, rând pe rând, să le conștientizeze și să le eticheteze. Mai întâi, trăirea emoției; abia apoi, recunoașterea ei rațională. Terapeutul știe că aceasta e singura cale de a-(i găsi liniștea, împăcarea, fericirea.

în acest scop, respirația conștientă ar trebui să fie parte din practica noastră zilnică. A respira calm și profund, ducând aerul până jos în abdomen, ne ajută să păstrăm un oarecare control asupra propriei persoane, atunci când ne întâlnim cu maltratările la care am fost expuși.

Deoarece majoritatea oamenilor abuzați se tem și se feresc să mai simtă ceva, starea de calm pe care le-o aduce practica prezenței conștiente va face simțămintele mai ușor de scos la suprafață și de suportat.

***

Din perspectiva procesului de vindecare psihologică, frâna consta în trăirile refulate și în teama lui de propriile senzații fizice și stări emoționale. Respingea până și simpla idee de a mai resimți încă o dată stările

neplăcute - şi exact refuzul lui consolidase închisoarea în care îşi îndura depresia de atâţia ani. Teama de a se întoarce în trecut şi de a se confrunta cu evenimentele de atunci îi menţinea corpul într-o continuă încordare şi îi arunca sufletul într-un veşnic zbucium. în aceste condiţii, îi era mai uşor să înţeleagă şi de ce mergea uşor adus de spate, de ce se opunea cu atâta vehementă să facă sport şi de ce evita o bună parte dintre activităţile sociale care nu erau legate de muncă. înăuntrul lui era atât de mare intensitatea emoţională şi senzorială, încât nu mai suporta nimic în plus din afară.

Dar terapeutul îl încuraja să rămână prezent alături de emoţiile şi senzaţiile lui. Chiar dacă erau intense, îi spunea el, să nu uite că erau şi trecătoare. Atunci când îi era greu să tolereze o amintire dificilă, avea posibilitatea de a respira, de a face puţină mişcare, de a asculta muzică sau de a se îmbrăţişa pe el însuşi în semn de susţinere. Toate aceste strategii de îmblânzire emoţională îl ajutau să-şi calmeze o parte din sistemul nervos, astfel încât să poată rămâne prezent alături de durerea copilului interior. Dezvoltarea capacităţii de a-şi observa şi accepta propriile emoţii şi senzaţii refulate avea să fie, probabil, cea mai mare provocare - în tot demersul lui terapeutic.

Iar din cunoştinţele pe care le deţinea ca psiholog, ştia foarte bine că, dacă nu va

persevera până la capăt în tolerarea acestui efort, deschiderea lui completă faţă de dramele şi abuzurile trecutului nu devenea posibilă

.Capitolul 15

Scrisori din închisoarea sufletului

Nici el nu era sigur că-şi rezolvase toate problemele emoţionale. O iubea pe Silvia, dincolo de orice îndoială. Şi, totuşi, cu ce curaj să promită că-i va rămâne alături pentru toată viaţa, la bine şi la greu, când ştia foarte bine ce însemna „la greu"?!

Oare, nu văzuse el cum arată viaţa a doi soţi aflaţi la greu? Vorba aceea... „la omul sărac, nici boii nu trag". Când nevasta nu mai are ce să pună de mâncare pe masă şi când bărbatul vede cum îi moare copilul, fiindcă n-a avut bani să-l ducă pe la doctorii cei mari, de la Bucureşti...

Eh, cum e, Baltazar, băiatule? I-ai văzut pe-ai tăi cum se încontrau neputincioşi, înglodaţi în datorii, uitând cât se iubiseră odată? Ce încredere să mai ai tu acum, c-o să vă înţelegeţi bine toată viaţa, când ştii că dragostea-i volatilă şi încrede- rea-i efemeră? Când iubirea e aşa de

fragilă, încât se lasă luată în gheare de foame, de frig şi de toate celelalte nevoi primare nesatisfacute?

Şi, totuşi, ce rost ar mai fi avut viaţa lui, fără fata asta minunată şi unică, delicată şi puternică în acelaşi timp?

Trebuia negreşit să-şi încheie socotelile cu trecutul şi să scape de spaima că o relaţie frumoasă nu durează, iar o relaţie durabilă e urâtă.

Unde mai pui că, tocmai de aceea, se făcuse el psihotera- peut! Pe la începuturile meseriei, în naivitatea lui, sperase că poate să împace toate cuplurile care veneau la el. Cu timpul, a înţeles că, pentru unii, relaţia de cuplu se încheie mult mai devreme decât viaţa. Asta i-a sfărâmat speranţa că poţi salva, de fiecare dată, dragostea.

Din păcate, o astfel de profesie îţi aduce în faţa ochilor numai relaţii care nu merg. în căsniciile care merg (fie că funcţionează ca unse, fie că scârţâie mai silenţios ori mai sonor), soţii se duc mereu la casa lor. Şi psihologul nu-i vede, ca să-şi mai întărească şi el speranţa. Iar cu timpul, perspectiva asta devine... deformaţie profesională.

„Hai, că poţi!" îşi spuse el acum, la fel ca pe vremuri, când mama îl trimitea să împrumute bani de pe la vreun vecin, iar el se sforţa să îngroaşe obrazul ascunzând ruşinea şi să-şi mascheze teama de respingere şi refuz.

„Doar n-o să te dai bătut! N-o să fii atât de fraier, încât s-o laşi să plece din viaţa ta", insistă el, văzând că înlăuntrul lui nu se petrece nicio magie, cu toată buna lui intenţie de a-şi face curaj.

Ideea că o îngrijorare, o teamă sau o panică trăită cândva în trecut ar putea rămâne definitiv în viaţa lui i se

părea ucigătoare. O altă idee - şi anume, că toate aceste senzaţii sunt trecătoare -1- a ajutat să tolereze din ce în ce mai uşor disconfortul şi să nu mai fugă de copilul invizibil care alerga disperat după el.

Următoarea parte a procesului său de redobândire a sinelui şi de umplere a golului interior (sau, mai simplu spus, de vindecare a depresiei şi a traumelor trecutului) a constat în elaborarea câte unei scrisori către cei doi părinţi. Scrisori pe care nu avea să le expedieze niciodată, fiindcă terapeutul îi spusese că, deşi scrisul avea să fie vindecător pentru el, nu exista nicio garanţie că cei doi părinţi bătrâni le-ar fi citit cu stoicism. Nu avea niciun rost să-i rănească acum, fiindcă ce-a fost nu mai putea fi schimbat. Baltazar nu putea schimba trecutul, dar putea schimba felul în care îşi percepea el istoria personală. Întâi a fost rândul mamei, fiindcă de ea fusese mai ataşat decât de tată. Şi iată ce aşternuse pe hârtie...

Dragă mamă,

Simt clipe când simt că te iubesc şi te urăsc, în acelaşi timp! Fir-ar a naibii de viaţă! Tu m-ai pus, de mic, să mă comport ca un om mare şi n-am avut copilărie.

Acum, sunt zile când îmi doresc să fiu zburdalnic ca un copilaş, dar îmi dau seama că ar fi ridicol şi că e prea târziu pentru mine... Când trec pe lângă vreun părculeţ, mă văd jucându- mă în ţărână, aşa cum n-am făcut-o niciodată, ca să nu murdăresc hăinuţele pe care tu le spălai până ce ţi se zbârcea pielea.

„Fii cuminte şi nu te da în stambă"- îţi aduci aminte că aşa-mi ziceai? „Nu cumva să-l faci pe taică-tu de râs în lume!" Oare, de ce-ţi păsa (ie mai mult de obrazul lui, decât de sufletul meu? El era deja mare, eu încă aş mai fi avut o şansă...

Şi cum mă lăudai tu, mamă, când veneam cu premiul I acasă! Parcă era meritul tău, nu al meu. Sigur că era al tău, că

doar mă trimiteai mereu la lecţii, îmi dădeai de mâncare şi te asigurai că dorm destul şi nu răcesc. Dar eu unde eram, în toată lauda asta? Păi, eram obiectul muncii tale. Că premiul era cel pe care l-ai fi obţinut tu, dacă ţi se dădea şansa să faci mai mulţi ani de şcoală.

Dacă tot eram aşa de bun, de ce n-ai avut niciodată curajul să-mi iei apărarea în faţa profesorilor şi de ce n-ai îndrăznit să mă ocroteşti când aveam nevoie să fii alături de mine, împotriva altor adulţi?

Dar cu prâslea, cum a fost, mamă?! Aş vrea să-ţi spun că, într- o zi, o să te pot ierta, înainte să mori, că nu l-ai îngrijit mai bine şi m-ai pus pe mine să-l tratez cum mă pricepeam. Aşa că astăzi eu mă sufoc de atâta vină şi, pentru tot restul vieţii, moartea lui o să fie povara mea. In locul tău, mamă!! Cum crezi că mă simţeam, ştiind bine că nişte şosete cu oţet n-au să-l vindece definitiv şi că doar îi prelungeam zadarnic agonia?

Să-ţi mai spun şi altele. Ce era cu toate muncile alea, pe care mă puneai pe mine să le fac? De ce nu-l puneai şi pe Cezar, că era numai cu un an mai mic ca mine? Era un măgădău cât uşa, iar tu mă cocoşai tot pe mine şi pe el îl menajai - că, deh, eu eram cel mai mare dintre fraţi şi trebuia să dau exemplu... Numai că el crescuse mai înalt ca mine (şi nu degeaba). Eu şi azi merg aplecat prin lume.

Ai idee câţi ani mi-au trebuit ca să nu mai merg ferit, pe marginea trotuarului, şi s-o iau pe centru, ca toţi oamenii?

Mereu am trăit cu grija că trebuia să nu-ţi creez probleme în plus şi, dacă se putea, să caut eu soluţii la necazurile tale. Măi, şi erai atât de abilă şi convingătoare, că şi azi te cred pe cuvânt când mă uit în ochii tăi, deşi ştiu că tu ai, desigur, o agendă ascunsă.

Am obosit să aud cum te plângi, te victimizezi şi îi faci pe ceilalţi responsabili pentru lipsurile şi greutăţile tale. Am obosit să fiu cârja ta.

Uite, ca să nu zici că sunt ingrat, îţi spun: apreciez enorm că nu m-ai bătut niciodată, că nu m-ai umilit în faţa altora şi că nu m- ai făcut albie de porci, cum păţeau alţi copii de pe strada noastră. Că auzeai şi tu ţipetele vărului Sorin, din curtea vecină, pe care-l bătea taică-său, de-i lăsa vărgi pe piele.

Rezumând în termeni tehnici - că nu degeaba m-aifăcut psiholog, mamă, şi azi sunt sigur că, într-un fel, regreţi - am nişte traume cam nasoale şi mi se pare că nu mă mai vindec odată, ca să pot s-o iau de nevastă pe fata asta ca un înger. Care s-ar putea să fie, şi ea, amabilă, şireată, egoistă şi manipulatoare ca tine, mai ales că n-a fost deloc scutită de traume în copilărie. La fel ca tine, şi ea s-ar putea folosi de iubirea mea.

Şi cum or să iasă copiii noştri, dacă ea şi cu mine nu ne vindecăm?

Al tău (pe veci, loial şi revoltat),
Baltazar

După asta, Baltazar s-a simţit oarecum alinat, dar nu de tot. Fiindcă ştia că mai avea de făcut încă un pas. Scrisoarea către tată…

Dragă tată,

Noi doi n-am stat niciodată de vorbă ca între bărbaţi. Şi nici ca între tată şi fiu. De fapt, n-am stat de vorbă mai deloc.

Erai prea ocupat cu grijile tale de cap al familiei şi prea mă considerai nevolnic şi neimportant. Doar că eu, măi tată, rezolvam o mulţime de treburi şi comisioane în locul tău, deşi tu nu vedeai asta.

Ei, da, îmi amintesc că am pierdut banii pe care trebuia să-i duc lui nea Trascău, când ai vrut tu să-i returnezi datoria. Ştiu, am fost ultimul fraier - ai avut grijă să-mi aminteşti asta

mult prea adesea, în anii care au urmat. Nu că vreau să mă disculp, dar care părinte responsabil dă pe mâna unui copil o sumă ca asta, de 3.000 de lei?!

O să-ţi spun exact cum m-am simţit toată copilăria: ca şi cum privirea ta ar fi trecut invariabil, ani la rând, pe deasupra mea! De ce dracii' nu-ţi coborai ochii un pic mai jos, ca să mă ajuţi să mă înalţ şi eu? Mereu ai avut grijă să mă ţii la o distanţă convenabilă pentru tine.

Tu, bărbatul casei, erai mai presus de orice vină. Iar copilul era cantitate neglijabilă. Asta-i cultura în care am trăit cu toţii, în anii ăia nenorociţi, dinainte de Revoluţie. Mai ştii cum ziceau bunicii? „ Unde mănâncă unul, mănâncă şi-al doilea... Unde creşte unul, creşte şi-al doilea..." Asta era tot ce conta: să avem un acoperiş deasupra capului şi nişte ţoale de învelit trupul. N-ai aspirat niciodată la mai mult.

Nada preţuire! Nada respect! Şi azi am mintea franjuri, când îmi amintesc cum era pe atunci.

Ştii, uneori încă mai am naivităţi copilăreşti şi îmi imaginez tot felul de fantezii despre cum ar fi trebuit să curgă primii mei ani de viaţă.

Iar în fanteziile astea, îmi place să presupun că tu, dragul meu tată, ai fost un suflet foarte evoluat, care a venit în lume ca să ne înveţe pe noi, ceilalţi din familie, cum nu trebuia să fim - şi ţi-ai făcut treaba oribil de eficient. (Nu râde, că ăsta e un silogism pe care l-am citit într-o carte de spiritualitate!)

O singură întrebare aş vrea să-ţi pun, fiindcă tu nu pari să te fi schimbat: Ai vreun regret, când te gândeşti la mine?

Al tău fiu trist, Baltazar

Dintre cele mai dificile şi complicate momente din terapie, cu siguranţă, cel mai mult s-a chinuit când a fost să pună în cuvinte aceste adevăruri dureroase. Terapeutul i-a confirmat ceea ce ştia şi singur: că astfel de conversaţii nu pot fi purtate faţă în faţă cu părinţii, că

protocolul de intervenţie interzice (sau nu recomandă) verbalizarea reală a acestor trăiri, atâta vreme cât pacientul nu e în stare să-şi gestioneze, controlat şi matur, durerea şi furia.

După astfel de episoade, în care se consuma reflectând la trecut, rămânea vlăguit complet, aşa că nu mai avea energie nici cât să privească un film ori să citească vreo carte. Apoi se trezea mai uşurat, mai liber şi, parcă, mai aproape de şinele său. Faptul că în timpul şedinţelor de terapie se simţea ascultat şi înţeles i-a modificat fiziologia. îndrăzneala de a pune în cuvinte tristeţea, frica şi furia din copilărie - pe care şi le reprimase vreme de mulţi ani - s-a soldat cu numeroase revelaţii şi i-a detensionat sistemul nervos.

Ca să-l convingă să-şi dezlănţuie toate emoţiile îngropate, o vreme terapeutul i-a repetat: „Ceea ce nu le-ai putut spune părinţilor... îţi este greu să-ţi spui ţie însuţi!" Iar adevărul nespus îl distrugea din interior. Punându-l în cuvinte, s-a descoperit pe sine. Atunci şi-a văzut natura umană autentică. A început să afle ce-i plăcea cu adevărat să mănânce şi ce nu, în ce stil şi-ar fi dorit să se îmbrace, cum ar fi vrut să se tundă, ba chiar şi ce parfum să folosească.

înainte de asta, când se ducea la magazin, cumpăra lucruri în virtutea educaţiei primite. „Asta nu, că e prea scumpă... Aia nu-mi trebuie chiar acum... Ailaltă nu mi se potriveşte la culoare, că nu mă face să par om serios... Dar hai să iau ghiozdanul ăsta pentru nepoţica mea, ştiu cât îi plac personajele Disney. Ah, să caut pentru mama o geantă nouă, că s-au rupt băierile celei vechi... " Şi tot aşa. Când ajungea la casă, jumătate din lista cu care plecase de acasă rămăsese pe rafturile magazinului. în schimb, în coş se regăseau mereu lucruri pentru alţii.

Acum, se vindeca treptat şi se simţea mai stăpân pe propria viaţă. Revizitarea diferitelor pasaje din dureroasa lui copilărie l-a determinat să nu se mai simtă atât de străin în această lume. Iar relatarea acestora în prezenţa terapeutului l-a ajutat să simtă că omenirea este familia lui mai mare.

Aproape toată suferinţa umană este croşetată în jurul iubirii şi al pierderii. Iar unui bun psihoterapeut îi revine datoria de a-l susţine pe pacient, astfel încât acesta să simtă, să identifice şi să accepte realitatea vieţii - cu toate părţile ei frumoase, dar şi cu cele dureroase. Fiindcă,

atunci când viaţa este dificilă, nimic n-o face mai insuportabilă decât minciunile în care am învăţat să trăim

!Capitolul 16 Trecutul rămâne viu

Era sfârşitul verii, iar Silvia părea să fi intrat într-o amorţeală rece. Ca şi cum ar fi recăzut în inconştienţa ei emoţională de dinainte. Iarăşi era complet ermetică, doar că acum arăta vizibil întunecată, de parcă ar fi găzduit în măruntaie o disperare tăcută.

Baltazar crezuse o vreme că ea avea să se ducă la terapie. Dar se trezi că întâmpină din partea Silviei o rezistenţă cu atât mai puternică, cu cât era mai mută: „Da, am să mă duc. Dar nu acum... nu-i momentul potrivit."

Se temea de ceea ce ar fi putut descoperi înlăuntrul ei.

Cam de prin iulie, Silvia începuse să aibă coşmaruri. Visa monştri cu capete ţuguiate îmbrăcate în blană maronie uscată, de animal împăiat, cu gheare şi copite la picioare. Parcă o trăgeau după ele într-un labirint bizar, deşi ea era undeva în cer, într-un palat ciudat de întunecos, având în loc de pereţi nişte perdele, care ascundeau alte vietăţi nefericite. Se trezea lac de sudoare, deschidea ochii şi privea în jur, vedea că se află tot în dormitorul ei curat şi ordonat, apoi se închina

speriată. Seara nu mai avea curaj să pună capul pe pernă şi îşi dorea cu ardoare să fie Baltazar acolo, ca s-o liniştească.

Lui nu i-a spus nimic multă vreme. Frumos ar fi fost să-i zică: „Vino să dormi cu mine, să mă ţii în braţe ca să ştiu că n-am murit şi nu sunt în iad, dar să nu încerci mai mult, că sunt înfricoşată ca un copil rătăcit noaptea singur prin pădure şi n-am nicio chemare să fac dragoste cu tine!"

Silvia nu suportase niciodată filmele de groază. Prea semănau cu viaţa din copilăria ei! Dacă din întâmplare dădea peste vreo scenă violentă când comuta canalele TV, schimba postul repede, cu ochii în altă parte, vrând să scape iute de personajele apărute în dormitorul ei.

Cândva un consultant îi spusese că mintea ei produce nişte gânduri repetitive, care fac parte din categoria obsesiilor şi că prin compulsii ea, de fapt, se străduia să ţină la distanţă posibilele tragedii care-i cotropeau mintea în mod repetat. Adică, spusese omul acela, ea se temea de o pierdere. Pe cine să mai piardă?!, gândise ea atunci râzând sarcastic în sinea ei.

Apoi consultantul îi sugerase că s-ar putea ca ea să aibă o tulburare de stres posttraumatic. Pasămite, încerca să-i inducă ideea că ar fi avut multă nevoie să se împace cu trecutul. Numai că...

Cine a suferit o traumă violentă ştie cât de greu e să te întorci acolo, în trecut. Ai vrea să revezi orice altceva, numai soarta aia nu! Şi de ce-ai vrea s-o mai trăieşti încă o dată? Oricum o revezi în flash-uri, corpul n-a uitat, mintea se înfricoşează, sufletul scheaună de groază. Ce, n-a fost de ajuns cât ai suferit atunci?! Ce-o să

rezolvi cu asta? Zece vieţi dacă ar trece şi-un mileniu dacă s-ar topi peste amintirea ta, tot n-ar fi de ajuns ca să uiţi de tot.

Numai că pedeapsa ţi se întoarce iar şi iar, până când înveţi lecţia bine şi te lepezi de tot ce simţi rău în tine.

După astfel de discuţii despre necesitatea întoarcerii ei în timp, Silvia îşi spusese că respectivul consultant e un dobitoc.
Şi că, undeva, în cărţile lor ar fi trebuit să scrie mic, pe prima pagină, aşa cum scrie în josul ecranului, la unele reclame: „Nu încercaţi asta singuri acasă" ori „Dobânda la astfel de datorii diabolice este chiar sănătatea mintală" sau „Aviz cascadorilor amatori: saltul în iad nu-i pentru orice papagal"

Ziua, îşi imagina că trebuie să se lupte cu întreaga omenire şi să câştige nesmintit. însă războiul adevărat se purta în mintea, în trupul şi în sufletul ei.

într-o sâmbătă după-amiază, după ce încercase degeaba să se odihnească un pic, se ridică din pat şi se duse la fereastră. Pe acoperişul vilei de peste

drum, se foia cârâită o adunătură de guguştiuci, care se plimbau pe ţigla roşie, aparent fară nicio noimă. Uneori se repezeau spre dreapta, alteori către stânga, de parcă ar fi fost legaţi unii de alţii printr-un fir invizibil. Nu-i plăceau în mod deosebit porumbeii şi nici alte păsări, dar rămăsese împietrită cu ochii pe mişcarea lor haotică şi confuză.

Rememoră un articol despre ciori, care dezbătea capacitatea acestora de a-şi aminti cu mare precizie unde, când şi ce fel de mâncare şi-au ascuns - informaţii pe care le foloseau pentru supravieţuire. Iar semnatarii articolului cu pricina formulau ipoteza că o astfel de memorie le-ar fi caracteristică inclusiv şobolanilor, delfinilor,

elefanţilor şi chiar albinelor

.De la păsări, îi fugi gândul la rozătoare. într-un concediu, văzuse un film documentar care afirma că informaţiile ce provoacă durere sau reprezintă o ameninţare se transmit genetic de la o generaţie de la alta. Nişte oameni de ştiinţă cu multă creativitate se gândiseră să chinuie câţiva şoareci cu electroşocuri, pe care le administrau doar atunci când nişte aparate emanau un miros identic cu cel al florilor de cireş. După câteva astfel de experimente, şoarecii ajungeau să paralizeze de frică doar când simţeau mirosul florilor de cireş, chiar dacă şocurile electrice nu mai veneau. Până în acest punct, încercarea oamenilor de ştiinţă nu evidenţiase vreo mare brânză. Partea interesantă urma abia spre finalul documentarului, când experimentul arătase că acelaşi răspuns de frică l-au avut ulterior copiii, nepoţii, strănepoţii şi stră-stră- nepoţii acestor şoareci - până spre a cincea generaţie - fără ca aceşti urmaşi să fi fost vreodată stimulaţi cu electroşocuri.

Concluzia asta avea să o preocupe în mod deosebit. „Toate aceste explicaţii ar putea să fie valabile şi pentru specia umană", îşi spuse ea, trăgând aer în piept şi îndepărtându-se de la fereastră.

Poate că undeva, bine ascuns în memoria umană, există un punct de colectare a informaţiilor cu adevărat periculoase, prin care genele încearcă să asigure supravieţuirea generaţiilor viitoare? Sau poate că, aşa cum porumbeii păreau să fie interconectaţi printr-un fir invizibil, la fel suntem şi noi - legaţi de părinţii, bunicii, străbunicii şi toţi ceilalţi strămoşi ai noştri?

Deci asta însemna că trecutul ei dureros avea să rămână viu în trupul, mintea şi sufletul mai multor generaţii viitoare, chiar dacă viaţa lor avea să fie bună. Cu ce curaj să mai faci tu copii, Silvia dragă?

În timp ce în mintea ei se amestecau toate aceste dileme, simţi cum o arde o căldură tot mai intensă în abdomen, deşi pe corp i se făcuse pielea de găină. Deodată, începu să se scarpine cu agresivitate când la ceafa, când pe obrazul stâng, când sub sânul drept, când pe omoplatul stâng, de parcă întreg trupul i-ar fi fost biciuit cu un mănunchi de urzici. Avea nişte mâncărimi, la graniţa cu durerea.

Memoria noastră cea de toate zilele este, probabil, punctul de stabilitate al întregii fiinţe umane. E baza de la care se contu reazã identitatea personală, dar şi sursa care ne ghidează - adesea inconştient - pentru a ne găsi drumul în viaţă şi a ne ţine la distanţă de pericole. Pasionaţii de misterele minţii umane sunt convinşi că memoria are legătură cu securizarea prezentului şi a viitorului, de vreme ce păstrează selectiv din trecut informaţii care se pot dovedi esenţiale pentru protejarea şi supravieţuirea speciei.

Memoria este cordonul ombilical prin care hrănim cu energie trecutul, grădinărim prezentul şi ne proiectăm viitorul. Un fir nevăzut prin care strămoşii ţin să ne ocrotească de răul pe care l-au cunoscut şi prin care ne îndeamnă să-i eliberăm de chinul trecutului lor.

Acestea fiind spuse, Aristotel pare să şefi grăbit cu formularea convingerii că, la naştere, oamenii sunt tabula rasa şi că, mai apoi, devin produsul exclusiv a ceea ce se întâmplă cu ei în cursul propriei vieţi.

Panica pe care un copil o simte din cauza acutului sentiment de abandon e greu de pus în cuvinte. În

ultimele săptămâni - la fel ca atunci, în copilărie - Silvia avu de mai multe ori în faţa ochilor imaginea dezastruoasă a mamei sale, care zăcea cu măruntaiele strivite şi fară suflare pe covor.

Fusese bătută cu bestialitate de bărbatul care ar fi trebuit s-o iubească şi s-o protejeze - în acelaşi salon în care, cu aproape o jumătate de secol în urmă, bunica ei fusese violată de soldaţii cazaci.

Casele au, şi ele, traumele lor..

.Astfel de evenimente pot trezi la viaţă cele mai puternice mecanisme de apărare psihologică şi biologică, pentru că este absolut necesar ca teroarea să devină suportabilă. Odată cu declanşarea strategiilor de apărare, trauma începe să se instaleze, iar urmele pe care le lasă rămân vii şi pot ajunge să călătorească peste mai multe generaţii.
O asemenea experienţă monstruoasă - neprocesată psihologic şi implicit nevindecată - devine parte din moştenirea pe care strămoşii ne- o lasă şi poate să treacă mai departe, spre viitor, dacă noi nu facem nimic în acest sens.
***

O traumă care include agresiunea fizica extremă, chiar şi de scurtă durată, tortura îndurată mai mulţi ani sau moartea violentă a cuiva apropiat este o suferinţă greu de suportat pentru orice om, oricât ar fi de raţional sau de brav.

Bunica ei încercase să uite cu orice preţ ceea ce i se întâm - plase. Şi se purtase pentru tot restul vieţii ca şi cum incidentul acela macabru nu ar fi existat. Dar agitaţia ei lăuntrică avea să se transmită mai departe, la fiu şi la nepoată. Multiple gânduri recurente măcinaseră sufletul fiecăruia dintre cei trei, aşa cum o fac celule canceroase cu trupul uman.

Acum, că adusese la suprafaţă memoria mamei sale, poves- tindu-i totul lui Baltazar, Silvia îşi dădu seama că se gândeşte la ea mai mult decât se gândise vreodată în anii precedenţi. îi vedea fără voie - uneori, pe întreg parcursul nopţii - gura sufocată de perechea de ciorapi şi corpul răsturnat grotesc. Iar intruziunea acelor imagini era atât de puternică, încât prefera să nici nu mai doarmă, ci să trebăluiască ceva prin casă. îşi dorea

cu putere să ţină imaginile invazive sub control, de teamă că altfel avea să-şi piardă minţile.

Toată această zbatere o facu să se îndepărteze iar de Baltazar, deşi îşi dădea seama că îl iubeşte şi că el ar putea întruchipa salvarea ei. De câte ori o suna, ea îşi baricada sufletul în spatele unui zid uriaş de gheaţă. Furia, frica şi, ocazional, ruşinea erau singurele emoţii care se mai agitau în marele ei gol interior.

După ani de suferinţă ascunsă chiar şi de ea însăşi, acum Silvia simţea nişte spasme îngrozitoare, avea migrene bruşte şi inexplicabile şi o serie de dureri cronice în oase. La un moment dat, profitând de o perioadă mai liberă la serviciu, se plimbase pe la câţiva doctori. De fiecare dată, totul se încheiase după câteva analize şi câte un pumn de pastile. Nu obţinuse decât un vag efect de alinare temporară a durerii, de vreme ce nu tratase cauza psihologică a suferinţei fizice.

Lumea întreagă funcţionează ca o infinită reţea. Din cauză că totul este interconectat într-un continuum spaţio-temporal, nu-i de mirare că prezentul caută să-ifacă dreptate trecutului.

In definitiv, omul este mai puţin liber decât îşi închipuie. Doar încercând să înţeleagă ceea ce raţiunea îi spune că e de neînţeles şi numai cercetând ceea ce de mult a fost dat uitării, poate ajunge el să oprească ciclul vicios al repetiţiilor şi să-şi câştige dreptul de a trăi liber.

Abia atunci când vom fi profund curioşi să ne cunoaştem moştenirea psihologică şi relaţională, ne vom putea îndrepta către ceea ce înseamnă „existenţă liber determinată", fără a mai fi împovăraţi de trauma strămoşilor. Deoarece astfel de conexiuni aparent inexplicabile sunt în majoritatea timpului invizibile, intangibile şi negândibile cu ajutorul raţiunii pure. Dar, dacă acceptăm că fiecare corp uman este un transportor

de amintiri, atunci reamintirea nu mai este altceva decât o reîncarnare a trecutului.
Numai că, așa cum animalele știu instinctiv când să fugă de o amenințare, la fel și omul fuge de reîncarnarea amintirilor sale. Aceeași frică ne face să evităm retrăirea pericolului.
Totuși, dacă omul nu și-ar analiza trecutul traumatic, cu ce-arfi el diferit de animale?

Păi, n-ar fi prea diferit. Ba ar putea chiar să se transforme în Joker. Arthur Fleck, controversatul personaj care se luptă cu mai multe afecţiuni mintale, din thrillerul psihologic „Joker", este un exemplu despre cum îşi poate rescrie cineva istoria personală, estompând anumite pasaje, accentuând altele - pentru a le face să se potrivească, exact ca piesele de puzzle, în imaginea de sine a adultului care şi-a petrecut copilăria într-un cumplit mediu de viaţă. Trecutul său rămâne totuşi viu, în spatele cortinei care îi ţine la adăpost inconştientul.

Iar Joker nu este un exemplu singular, în această patologie criminală. în funcţie de amploarea distrugerii şi de atrocitatea faptelor comise, crima se poate transforma în genocid. Exemple... istoria ne oferă din plin. însuşi mândrul secol XX, care s-a lăudat cu atâtea paşnice descoperiri ştiinţifice, a sfârşit într-o baltă de sânge: şi pentru sârbi, croaţi, bosniaci, macedoneni şi albanezi, trecutul rămăsese viu.

în ceea ce priveşte România, Baltazar căutase, la un moment dat, informaţii despre mult hulitul „iubit conducător".
Cruzimea lui, se pare, putea fi explicată tot printr-o copilărie abuzivă. Ceauşescu crescuse într-o familie cu zece copiii, toată familia fiind nevoită să doarmă într-o

singură cameră. Doi băieţi fuseseră botezaţi cu acelaşi prenume. Unul dintre ei a devenit preşedintele Republicii Socialiste România, iar celălalt era ultimul născut al familiei. Dependenţa de alcool a tatălui şi asprimea extremă a mamei au făcut ca primul Nicolae să-şi cultive o tiranie fără limite. Iar obedienţa care i-a fost impusă a fost prelucrată ulterior prin răzbunarea exercitată asupra unui întreg popor, timp de peste 20 de ani.

Se pare că semnele tiraniei erau prezente cu mult înainte ca Ceauşescu să devină simbolul comunismului în România. Furia lui reprimată, toată tensiunea refulată şi durerea negată ajunseseră să se manifeste printr-o serie de brutalităţi asupra animalelor tinere. Strangularea puilor nou-născuţi de pisică şi omorârea altor animale pare să fi fost o deprindere pentru care era bine-cunoscut în satul său natal, Scorniceşti. Familia în care s-a născut Nicolae (al treilea copil dintre cei zece) putea fi deplânsă din multe puncte de vedere. Lipsa de atenţie a tatălui, care era de găsit mai degrabă prin cârciuma satului, şi caracterul lipsit de empatie al mamei, completate de sărăcia lucie, au făcut ca întreaga structură psihologică a lui Nicolae să fie profund lezată şi fărâmiţată.

Unii cercetători ai comportamentului uman, care au studiat ulterior comportamentele publice ale dictatorului, consideră că până şi mişcarea lui tipică din mână - făcută atunci când îşi saluta poporul - putea fi un gest inconştient de ştergere a amintirilor dureroase, cu origini în leagănul copilăriei. Cu toate acestea, ambiţiile complet iluzorii l-au făcut pe Nicolae Ceauşescu să

vorbească încontinuu despre o Românie înfloritoare. Dincolo de aceste cuvinte şi idealuri măreţe, omul Ceauşescu era rigid, neîncrezător şi mereu lipsit de zâmbet. Aidoma unui copil chinuit de un destin prea crunt.

Motivul pentru care unii oameni nu pun niciodată la îndoială corectitudinea sau buna judecată a părinţilor lor este acela că au o poftă nebună de putere şi control. A căuta adevărul părinţilor noştri şi pe cel al copilăriei trăite poate perturba stabilitatea psihicului fals funcţional. Iar asta îi sperie pe cei mai mulţi oameni abuzaţi.

în cazuri extreme, lipsa de autocunoaştere se pt te ti nrf im în timp într-o funcţionare paranoidă, ceea ce indică, mc

t f ptul că

energia refulată are nevoie să se manifeste sub c f im s i ItCapitolul 17

Când corpul îşi cere drepturile

Era o după-amiază mohorâtă de început de toamnă. Septembrie îşi arăta adevărata faţă, aducându-le frustrări celor care încă nu apucaseră să plece în vacanţă. Ploua mărunt şi umezeala era atât de neplăcută, încât nu-ţi venea să dai afară nici măcar un câine. Silvia avusese o zi în care toţi colegii ei o luaseră razna, iar asta făcuse ca atmosfera de la muncă să devină insuportabilă. Replici răstite şi tăioase, răspunsuri pe măsură şi ochi bulbucaţi - toate făcuseră parte din interacţiunile dificile pe care ea le avusese în prima parte a zilei.

Scăpată din nebunia biroului şi hotărâtă să mai crape câteva calorii alergând pe bandă, Silvia s-a dus ţintă la sală. Fiindcă ajunsese devreme şi încă nu intrase în orele de vârf, incinta clubului era mai liniştită ca de obicei. Abia dacă se auzea câte un aparat trosnind sub

mâinile vreunuia mai zelos. După ceva timp, Silvia a sesizat că nici boxele nu mai explodau ca în alte zile. Surprinsă şi curioasă în acelaşi timp, s-a dus la recepţie, să afle ce se întâmplă.

„Suntem într-o campanie de promovare a noului nostru program de yoga şi ne-am gândit că cea mai bună strategie ar fi să asigurăm puţină linişte, ca să-i îndemnăm pe cursanţi să privească în interiorul lor!" i-a răspuns recepţionista, aruncând o privire pe fereastra de alături. încăperea din spatele ferestrei era cam cât o sală de clasă, având pereţii izolaţi fonic. Un grup de femei cu vârste diferite năduşeau încercând nişte exerciţii bizare, după indicaţiile unei instructoare slabe ca dunga unui biscuit.

Ocheadele Silviei prin ferestruică fură întrerupte de femeia de la recepţie, care începu să-i povestească despre curs: „Cei trei piloni pe care se bazează programul nostru de yoga sunt: însuşirea tehnicilor de respiraţie conştientă; apoi, învăţarea unor posturi speciale ale corpului urmate de nişte întinderi interesante; şi, în final, câteva reprize de meditaţie. Fiind primul curs de acest gen introdus în portofoliul nostru de programe, oferim gratuitate fiecărui membru al clubului pentru orele de yoga, pe întreaga perioadă de promovare, adică în următoarele cinci zile."

Silvia şi-a spus atunci: „Am să vin să văd şi eu ce e cu meditaţia asta."

La prima oră de yoga la care a participat, Silvia s-a mirat că instructoarea nu părea să fie deloc preocupată de corectitudinea cu care cursantele îşi faceau exerciţiile. Fiecăreia îi spunea că se descurcă „foarte bine". în schimb, le îndrepta atenţia în mod

repetat spre a observa ce simţeau în diferitele părţi ale corpului. „Vezi ce îţi comunică spatele! Intră în dialog cu abdomenul tău! Ascultă-ţi muşchii coapselor! Fii cât mai curioasă de senzaţiile din mâini şi degete!"

Câteva dintre ele ajunseseră chiar să-şi dea ochii peste cap, întrebându-se de ce avea instructoarea asta atâta obsesie faţă de corp. Silvia în schimb - perseverentă şi ambiţioasă - a încercat să urmeze îndeaproape toate instrucţiunile, în timp ce-şi arcuia corpul ca un baton de plastilină. Niciun moment nu s-a simţit relaxată şi nici detensionată, aşa cum păreau să fie cursantele mai vechi.

În timpul unei discuţii libere, instructoarea le-a povestit despre cât de utile s-au dovedit aceste exerciţii asupra sistemului nervos uman. Fiecare inspiraţie determină o stimulare a sistemului nervos simpatic (responsabil de trecerea corpului la acţiune); iar expiraţia este benefică pentru sistemul nervos parasimpatic (ce reglează digestia, vindecarea rănilor, calitatea somnului şi ciclul viselor). De fiecare dată când omul inspiră, i se accelerează pulsul, iar de fiecare dată când expiră, se produce o liniştire a pulsului. Şi dacă rata cardiacă e suficient de bună, întregul organism va fi cuprins de o stare de bine. Simpaticul şi parasimpaticul sunt părţi ale sistemului nervos autonom, iar atunci când acest sistem este în armonie, oamenii pot face faţă mai uşor frustrărilor, enervărilor şi supărărilor. „Mai simplu spus, yoga îţi dă o stare de calm!" sublimase zâmbind instructoarea.

Oamenii cu un sistem nervos autonom dizarmonic îşi pierd mult mai uşor cumpătul şi reacţionează exploziv Astfel de

oameni - cu multe traume şi dureri stocate în corp - vor avea un ritm cardiac scăzut. între sistemul lor nervos simpatic şi cel parasimpatic, există un decalaj periculos de mare.
Astfel se explică reacţiile lor intense la situaţii prea puţin tensionate, la incertitudine, ambivalenţă şi confuzie. Aparent, totul îi irită mult mai tare decât pe cei din jur sau pe majoritatea oamenilor. Sistemul lor biologic fiind mereu în alertă, ei nu reuşesc să facă faţă nici pericolelor reale, nici celor închipuite. Intr-un final, dacă nu fac vreo schimbare pozitivă, intră în colaps.
Iar pentru vindecarea unui sistem biologic dizarmonic, yoga pare să fie o practică ce dă multe rezultate pozitive, printre care se numără o mai bună coerenţă cardiacă şi un mai bun autocontrol asupra
comportamentelor impulsive şi necugetate.
***

După acea primă sesiune, în mintea Silviei a încolţit ideea că yoga nici măcar nu este atât de simplă pe cât pare la prima vedere: „Dacă stai şi observi toate acele posturi întortocheate. în plus, yoga însemna să-şi îndrepte atenţia asupra corpului, să devină interesată de senzaţiile acestuia, şi nu doar de forma lui. Ajunsă acasă, ea s-a aruncat între aşternuturi şi a uitat complet de sine, de ziua ploioasă care tocmai se încheiase şi de ciocnirile cu colegii de serviciu.

în următoarea zi, s-a trezit cu gândul că va merge la o nouă sesiune de yoga. Aparent, îi făcuse bine. După multă vreme, în sfârşit avusese un somn profund şi odihnitor. Dar în drum spre sală, a simţit că întreg corpul începe să-i tremure, de parcă s-ar fi dus la tăiere. Deranjată de toată descărcarea de adrenalină din corp şi

mirată de propria-i opoziţie, Silvia a înţeles că treaba asta s-ar putea să fie de-a dreptul dificilă.

Motiv pentru care a intrat într-o librărie şi a început să caute cărţi care să explice de ce este yoga dificilă şi la ce ajută, în fapt. Primul lucru care i-a sărit în ochi din tot mormanul de cărţi pe care-l scosese din rafturi era că niciun om nu se poate cunoaşte pe sine, atâta vreme cât nu se împrieteneşte cu senzaţiile fizice din propriul corp. Iar dacă nu eşti conştient de nevoile trupului tău, nu poţi avea cu adevărat grijă de el.

Oamenii traumatizaţi au nevoie să înveţe să-şi asculte corpul, să fie receptivi la mesajele lor interioare şi să încerce să descopere ce se află dincolo de toate aceste emoţii, senzaţii şi stări.

Atunci când practică yoga, în realitate, oamenii se obişnuiesc să-şi îndrepte atenţia către respiraţie şi către senzaţiile corporale. Observând, moment de moment, legătura care există între corp şi emoţii, vom descoperi că, dacă-l ascultăm, corpul ne va spune tot ce-i trebuie. Simpla urmărire a respiraţiei şi observarea cu deschidere şi curiozitate a emoţiilor şi senzaţiilor determină liniştirea furtunilor interioare şi conduce la o mai bună gestionare a comportamentelor. Dacă trauma ne ţine captivi în trecut, atenţia conştientă asupra corpului şi a mesajelor transmise de acesta ne ajută să recunoaştem caracterul temporar al durerii, disconfortului şi neliniştilor.

E cunoscută rata mare de abandon în cazul cursurilor de yoga, fiind numeroşi cei ce renunţă - din cauza întâlnirii cu propriii demoni interiori.

***

Yoga o putea ajuta pe Silvia să-şi înţeleagă războiul interior, aşa cum pe Baltazar îl ajutase psihoterapia să rupă făgăduinţă tăcerii. Dar pentru a nu se abate de la drum, avea de urmat regula paşilor mărunţi. Era esenţial să renunţe la heirupismul cu care făcuse alianţă în numele eficienţei şi să descopere viaţa trăită respiraţie cu respiraţie

.Fără să ştie sau să bănuiască, fiecare gură de aer conştient pe care o lua era un pas spre eliberarea de calvarul predecesorilor săi. Fiecare emoţie pe care o accepta era un pas mai aproape de şinele ei adevărat şi de resursele sale interioare. Yoga o ajuta să se simtă în sfârşit în siguranţă, în casa corpului ei. Să găsească cuvintele potrivite pentru trăiri care-i păreau înfiorătoare şi care îşi pierdeau din negativitate, odată ce erau exprimate în cuvinte.

După ce a finalizat perseverentă programul din campania de promovare, Silvia s-a decis să se înscrie la un prim curs de bază. Văzuse cum, odată cu trecerea timpului, corpul ei se simte tot mai liniştit.

Partea cea mai surprinzătoare fusese că - după mulţi, mulţi ani trăiţi în dramele din trecut sau cu îngrijorările pentru viitor -
Silvia învăţa să trăiască în prezent.
***
Atunci când îţi observi respiraţia, te ancorezi în prezent, întrucât nu poţi respira în trecut sau în viitor.
Odată ce începi să-ţi asculţi cu mai multă deschidere corpul, înţelegi că golul interior pe care-l resimţeai de atâţia ani nu mai este atât de mare. Zgomotele emoţiilor, parcă, nu mai sunt nici ele aşa de supărătoare. Şi nici nu mai simţi nevoia să te forţezi, ca să-ţi schimbi
starea de spirit ori să te lupţi cu toată lumea.
***

Poate că acesta a fost primul moment în care Silvia a început să se iubească pe sine. Sau poate că asta fusese cea mai mare nevoie a corpului ei, pentru a începe să-şi regenereze genele moştenite. Sau poate că, pur şi simplu, aşa se putea reîntoarce ea la o viaţă normală.

Dar, orice s-ar fi întâmplat atunci, în timpul sesiunilor ei de yoga (la care participa cu stricteţe maximă, de trei ori pe săptămână), Silvia a fost uimită să descopere că un dram d

ebunătate şi compasiune avea să înceapă să simtă - atât pentru ea însăşi, cât şi pentru ceilalţi.

„O, Doamne", şi-a spus ea la un moment dat, neînţelegând mila care-o cuprinsese într-o zi, „am să devin o incompetentă... Trezeşte-te, fato! Aici nu eşti în sala de meditaţie, ci în sala de judecată!!!"

Şi totuşi, odată ce urletele de durere ale corpului ei au fost îmblânzite, firea ei adevărată a început să se manifeste. Deşi ea nicio secundă nu făcuse conexiunea între tulburările sale de natură fizică şi trauma extremă la care fuseseră expuse cândva mama şi bunica ei.

***

Se pare că, din fericire, nici măcar nu este obligatorie conştientizarea unei traume, pentru ca trecutul să înceapă să se aşeze. Cel mai probabil, dacă trupului îi sunt respectate drepturile, firul nevăzut care ne leagă de strămoşi începe să comunice şi în sens invers. Noi vindecăm traumele lor. Eliberându-ne de suferinţa prezentă, noi, cei de azi, îi eliberăm şi pe cei care au suferit cândva.

Când vine vorba de prelucrarea traumei şi debutul procesului de vindecare, oamenii se împart în două categorii: cei care conştientizează ce li s-a întâmplat şi cei care nu conştientizează, dar totuşi simt că ceva li s-a întâmplat. Concluzia este aceea că oamenii se pot vindeca şi dacă nu-şi dau seama ce ştiu, condiţia fiind ca ei să îndrăznească să-şi dea seama ce simt şi să recunoască realitatea corpului în care trăiesc.

După mai multe cursuri de yoga, fiind într-o stare de spirit mai bună, Silvia l-a sunat într-o vineri seara pe Baltazar, să-l întrebe dacă n-ar vrea el, cumva, s-o ajute în ziua următoare la cumpărături.

— Sigur, vin mâine pe la tine. La 9.00 dimineaţa e bine, dacă ajung? o întrebă Baltazar plin de solicitudine.

Parcă ieşise soarele pe strada lui.

— Da, e perfect, spusese ea.

Zis şi făcut. în dimineaţa următoare, au plecat destul de veseli şi de optimişti. Dar, la întoarcere, coborând din maşină cu plasele în mână, Silvia îl văzu pe Alex aşteptând-o rezemat de poarta vilei. El nu avusese niciodată cheie de la apartamentul ei.

învingându-şi stupoarea şi dezgustul, cu o nuanţă de frică străbătându-i într-ascuns venele, Silvia îşi făcu singură curaj şi spuse cu tupeu, zâmbind batjocoritor:

— Deci nu te-a mâncat ursul în pădure?

Vechile obiceiuri mor greu. O simplă apăsare pe butoanele copilăriei... şi alarma ne asurzeşte, facându-ne să reacţionăm pe vechile căi sinaptice. Se dusese naibii tot ce câştigase ea făcând yoga.

— Mi-ai subestimat resursele, mârâi Alex cu un zâmbet colţos.

— Şi abia acum ţi-ai amintit de mine?, îl atacă Silvia.

— Nu te-am uitat niciodată, îi răspunse el strecurând în ton o nuanţă ameninţătoare. Mai ales că a durat ceva, până să mă întorc în lumea civilizată. Dar te-am iertat, desigur. Aşa că am venit să- ţi dau o veste bună. Mai ştii afacerea laşin?

Alex făcut o pauză, pândind orice reacţie din partea Silviei. Neobservând nicio schimbare, vorbi din nou:

— Am preluat-o eu, chiar dacă tu n-ai vrut să mă ajuţi. Vin de la notar. Tocmai s-au încheiat formalităţile. Ai în faţă noul proprietar al fabricii.

Silvia rămase mută. în privirea ei, se zărea un licăr nebun de furie. Văzând că nu-i clintise niciun muşchi pe faţă, Alex supralicită:

— Nu mă feliciţi? Da, pot să înţeleg.

Apoi, pe un ton dulceag, privind când spre ea, când spre Baltazar - cu care Silvia nu părea să aibă intenţia de a-i face cunoştinţă:

— Oricum, draga mea, era momentul să te anunţ că nu ne mai putem vedea. Eşti prea imprevizibilă pentru mine. Te las liberă să-ţi încerci norocul... cu altul.

în tăcerea incapabilă a Silviei, Alex zâmbi satisfăcut, apoi le întoarse spatele amândurora şi plecă.

După ce urcă în apartament, Silvia tăcu vreme îndelungată. Pentru prima dată în viaţă, nu-şi găsise cuvintele. Nu mai putea să fie dură, dar nici nu era împăcată cu nedreptatea care i se întâmplase.

Despachetă cumpărăturile cu mare atenţie, ca şi cum ar fi fost cel mai important lucru din lume. Simţind că nu va rezolva nimic în acel moment dacă-i vorbeşte, Baltazar o lăsă în pace. Când termină de aşezat cumpărăturile, Silvia se opri în faţa lui şi-l întrebă fără nicio ezitare:

— Cum ziceai că se cheamă terapia aia, la care voiai tu să mă duci?

Baltazar tresări şi spuse plin de speranţă:

— Psihodramă.

Atunci, psihodramă să fie, îi confirmă Silvia ca şi cum i- ar fi făcut o favoare.

Capitolul 18 Drama şi psihodrama

De când există umanitatea, oamenii au avut întotdeauna o mare poftă de senzaţii tari. în trecut, se înghesuiau să vadă execuţiile publice. împăraţii romani ştiau asta şi tocmai de aceea îi ofereau vulgului „pâine şi circ". Regii şi principii din Evul Mediu nu ezitau să-şi trimită crainicii pe străzi, să anunţe poporul când şi unde avea să se desfăşoare următoarea pedeapsă capitală, acompaniată uneori şi de câte o schingiuire exemplară. Iar mulţimile se adunau înfiorate de emoţie, râdeau de condamnaţi, ba unii chiar strigau măscări şi scuipau ori aruncau cu oase şi pietre în colivia care-l aducea în piaţă pe cel ce avea să moară. Secolul XX îmbătrânise cu câteva decenii, iar Franţa încă mai organiza decapitări în public! Despre scaunul electric în faţa căruia americanii aşază scaune pentru public, ce să mai comentăm?!

Astăzi, dacă vrei să le vinzi ceva oamenilor, trebuie să-i ademeneşti stârnindu-le nişte emoţii. Iar dacă intenţionezi să le transmiţi un mesaj pe care să-l ducă mai departe, este esenţial să-i impresionezi. Chiar şi când scrii o postare pentru reţelele de socializare, dacă nu mişcă pe nimeni, aceasta va trece neobservată.

Baltazar ajunsese cu timpul să considere că toate poveştile publicitare ce se creează în jurul dependenţei de senzaţii tari au, totuşi, un fundament mai profund. Dacă ne uităm la statisticile privind rata tulburărilor de

sănătate psihologică, vedem că - în ciuda bunăstării materiale, tot mai evidentă deceniu după deceniu - oamenii nu reuşesc să atingă fericirea simplă. Şi nu au habar cum anume să pună capăt suferinţei.

însă inconştientul uman ştie că emoţiile puternice pe care le resimte pot bloca durerea existentă în corp. Atunci când sistemul emoţional e stârnit de un stimul cu încărcătură negativă (vizual, auditiv, olfactiv sau tactil), creierul începe să producă o morfină naturală (aşa-numitele endorfme). Potrivit unor descoperiri făcute în ultimii ani, morfina pe care o produce creierul uman când stăpânul acestuia urmăreşte un film violent sau citeşte o poveste sfâşietoare timp de mai multe minute echivalează, în medie, cu aproape 10 mg de morfină. Aceeaşi cantitate de analgezice o primeşte un pacient care se prezintă cu o durere extremă la secţia de primiri urgenţe a unui spital.

***

Când mintea umană se pierde în povestea dramatică a unui personaj real sau fictiv, dar bine conturat, aceasta uită de propria durere. Endorfmele descărcate în acele momente ajută corpul să tolereze mai bine anxietatea sau frica. Astfel, o persoană poate deveni uşor dependentă de ştirile de la ora 5.00 după-amiaza, de săriturile cu paraşuta, de şofatul la viteze interzise, de automutilarea corporală, de maratoanele TV tot mai lungi, de filmele horror sau de alte comportamente care-i împing corpul la limită sau o storc emoţional ca pe-o lămâie. La fel ca in cazul consumului de alcool, droguri sau alte substanţe, în timp, pofta de astfel de manifestări sau acţiuni devine tot mai mare. Iar lipsa acestora duce la sevraj.

Rezultatul final (acea stare de bine) este, în fapt, tot ce ne interesează. Acolo vrem să ajungem, pe tărâmul unde amorţeşte durerea. Creierul se adaptează treptat la oricare dintre aceste acţiuni şi ajunge să creeze un nou echilibru chimic în interiorul organismului, generând astfel o „plăcere a durerii".

***

în cazuistica lui clinică, Baltazar mai descoperise ceva: deseori, oamenii traumatizaţi par să se implice în îndeletniciri pe care cei fără prea multe traume le-ar respinge. Aşa cum veteranii de război au obsesia de a relata, din nou şi din nou, ororile prin care au trecut, şi ceilalţi oameni cu multe goluri sufleteşti tind să devină foarte pasivi când viaţa nu-i stimulează într-un mod extrem sau atunci când nu se implică în comportamente aflate la graniţa cu pericolul.

***

Psihicul uman e înzestrat cu capacitatea de a ignora realitatea obiectivă, dacă cruzimea acesteia împiedică împlinirea dorinţelor şi

satisfacerea nevoilor afective de bază

„Așadar, disocierea de valorile personale, de respectul și grija față de propria persoană reprezintă o altă față a traumei. Pentru a fi mai ușor de tolerat, experiența dureroasă e fragmentată atât de serios, încât unele trăiri, sunete, gânduri, imagini și reacții corporale capătă o autonomie a lor. Iar intruziunile acestora pe tărâmul minții conștiente ajung să fie un calvar definit de imprevizibil și de acutul sentiment de lipsă completă de control.

Creierul care a făcut față chinului, deseori, ajunge să își mențină strategiile de supraviețuire într-o continuă funcțiune, producând astfel energia suplimentară necesară și turând la maximum motoarele mecanismelor biologice de luptă. O astfel de mobilizare interioară, indispensabilă pentru a evita pericolele, este incompatibilă cu iubirea, pe care o sugrumă fără nicio reținere. Din punct de vedere evoluționist, creierul este mai preocupat de supraviețuire decât de fericire, pace, iubire și liniște. Iar asta face ca, pentru un suflet zbuciumat, legăturile intime să fie puternic neglijate.

Dacă ai avut neșansa ca nimeni să nu te fi iubit și nimeni să nu-ți fi fost alături în momentele dificile din copilărie, înseamnă că în adâncul sufletului nu ai găsit nicio ancoră afectivă de care să te agăți. Prin urmare, chiar dacă tu în mod conștient îți vei exprima dorința de a primi iubire și de a avea o relație sigură, creierul tău (aflat în modul de supraviețuire) și lipsa ta de experiențe intime hrănitoare te vor împinge să descoperi alte modalități de a avea grijă de tine. Cumva, pentru tine, realitatea are să fie diferită și, totuși, mereu la fel.

Trecutul familial modelează aşteptările inconştiente ale fiinţei umane -faţă de relaţii în general şi faţă de cele intime în special. Copilul sărăcit de iubirea părintească devine adultul cu teamă de intimitate, deşi nutreşte o dorinţă nesfârşită de apropiere. Dacă nu te-ai simţit cu adevărat văzut şi auzit în copilărie de către cei care (i-au dat viaţă, vei

deveni incapabil să-i
vezi şi să-i auzi pe cei
care-ţi vor spune la
maturitate că te iubesc

.Silvia nu avea încredere în relaţii, nu avea încredere în femei, nu avea încredere în bărbaţi. Trădarea îi generase o carenţă cronică de încredere. O invada o apăsătoare suspiciune, de fiecare dată când cineva în făcea un compliment, era amabil cu ea sau îşi arăta bunele intenţii. în mintea ei, răsărea instantaneu întrebarea: „Ce vrea de la mine?"

Prima dată când auzise cuvântul „psihodramă" se amuzase teribil. Toată viaţa ei fusese o melodramă şi acum avea să participe la o activitate de grup în care oamenii faceau... psihodramă.

Apoi, într-o bună zi, Baltazar o dusese acolo. Ea se lăsase condusă, fiindu-i aproape indiferent ce avea să se întâmple. Ce putea fi mai rău ca acum? Căci Silvia nu-şi mai găsea locul în vechea ei lume, dar nici nu-şi vedea un alt loc mai bun.

Iniţial, a stat în sală, printre ceilalţi membri ai grupului, ca la spectacol. La un moment dat, a zis cum o cheamă şi cu ce se ocupă - dar abia la urmă, după ce au vorbit toţi. După care a tăcut încurcată. Păreau oameni de treabă, numai că ei i se părea că n-are ce să caute acolo.

Apoi, coordonatoarea grupului a adus în centrul încăperii un coş cu jucării de pluş. „O să fie distractiv", şi-a spus Silvia, pregătită să se amuze de circul care avea să înceapă. „Fiecare să-şi aleagă câte o jucărie menită să simbolizeze un membru din familia de origine, dar nu vă opriţi înainte de a găsi un pluş care să vă reprezinte şi pe voi", îi îndemnase coordonatoarea.

Silviei i-a fost greu să se decidă. îşi pierduse orice legătură cu acele faţete ale ei care fuseseră cândva copilăroase şi inocente.

Atunci când trăim în casă cu abuzul, părţile jucăuşe din noi (latura ludică şi capacitatea de a ne amuza de lucruri mărunte sau de a ne prosti) se numără printre cele care au de suferit cel mai mult. Jovialitatea este inhibată - pentru că este imposibil să te joci liber de griji şi restricţii, atâta vreme cât nu te simţi în siguranţă. Cu timpul, uităm că arfe existat cândva în noi o asemenea pornire sau caracteristică.

***

în cele din urmă, a ales un impozant tigru bengalez care să-i întruchipeze tatăl, o graţioasă pisică siameză pe post de mamă şi un drăgălaş urs panda pentru ea însăşi.

Apoi, pe parcursul următoarelor întâlniri ale grupului, nu a făcut altceva decât să urmărească tăcută diversele puneri în scenă ale protagoniştilor, având o atitudine mai mult sau mai puţin mustrătoare faţă de ceilalţi adulţi, care intrau în pielea personajelor alese.

Psihodrama începea prin aşezarea a două scaune pe aşa- numita scenă aflată în faţa grupului. Era un spaţiu simbolizat printr-un covor de dimensiuni mari, ce delimita metaforic planul interior al sufletului de cel exterior. Unul dintre scaune era al regizorului de psihodramă (coordonatoarea grupului), iar pe celălalt se aşeza acel participant care era pregătit să devină protagonist şi, odată cu asta, să-şi cunoască, înţeleagă şi chiar remodeleze gândurile, emoţiile şi sentimentele cu privire la o serie de fapte dureroase care se petrecuseră în viaţa sa ori care deveniseră traumatice tocmai prin absenţa lor.

După o scurtă introducere explicativă, ce decurgea sub forma unui dialog între regizor şi protagonist, cel din urmă începea să aducă în scenă personajele importante din povestea vieţii lui. Distribuţia

psihodramei era asigurată de alţi membri ai grupului. Silvia nu înţelegea cum se facea că, de fiecare dată, se găsea cineva extrem de potrivit pentru fiecare rol. Dar împărţirea rolurilor nu se facea în funcţie de gen, totul era mai degrabă despre energie.

Câte un moment de punere în scenă putea să dureze de la 10 sau 15 minute până la o oră şi jumătate. Durata fiecărei scene varia în funcţie de obiectivul pe care-l alegeau împreună protagonistul şi regizorul şi în funcţie de cât timp mai avea grupul la dispoziţie. De fapt, totul ţinea de cât de dispus şi pregătit era psihicul personajului principal să lucreze cu trecutul ori viitorul său.

Psihodramatiştii au în vedere vindecarea după episoade stresânte sau abuzive, când lumea interioară a celui afectat s-a divizat. Aşa cum se ştie, această diviziune are legătură cu disocierea de emoţii (o desprindere a sinelui în mai multe părţi), dar şi cu fragmentarea interioară a imaginii personale (despre ceilalţi şi despre viaţă). Toate aceste cioburi împrăştiate ajung, în momentele de cumpănă, să se ciocnească între ele.

Astfel, dorul de mamă poate coexista cu ura faţă de aceasta; teroarea unui abuz sexual cu o anumită excitaţie fiziologică, ce induce un oarecare grad de plăcere; admiraţia şi aprecierea faţă de un frate cu gelozia şi competitivitatea; furia şi revolta faţă de vechile relaţii cu pasivitatea şi indiferenţa în relaţiile actuale.

Toate aceste părţi ajung să fie supra- sau sub-funcţionale. Iar pentru a dobândi bunăstarea interioară, ele trebuie văzute, înţelese, acceptate şi asumate. Fiecare mecanism de apărare sau formă de disociere s-a dovedit cândva o strategie de

supravieţuire - care, în timp, s-a fixat drept singura formă de scăpare.
Iar psihodrama (punerea în scenă) îl ajută pe protagonist să-şi vadă zbuciumul interior, să-şi trăiască emoţiile refulate, să-şi descopere blocajele şi apoi, conştient de resursele proprii, să-şi flexibilizeze raportarea la sine, la ceilalţi şi la viaţă. Unul dintre beneficiile colaterale ale grupurilor de psihodramă constă în capacitatea protagonistului de a-şi cultiva luciditatea şi de a-şi redobândi autocontrolul.
Ca filosofic de bază, psihodrama e construită pe o credinţă profund umanistă. Cu alte cuvinte, dincolo de toată drama interioară - adică de partea cealaltă a traumei - s-a conservat esenţa umană (o formă a sinelui cel mai pur şi mai autentic), care aşteaptă să fie revelată. Acest sine este luminos, încurajator, curios, ludic, înţelept, calm şi plin de iubire. Iar pentru a ne vindeca sufletele suferinde, descoperirea acestui sine este crucială.
Prin urmare, psihodrama are o arhitectură pur relaţională: conexiunea dintre protagonist şi regizor, legătura dintre personajul principal şi personajele secundare, dar şi conectarea dintre şinele vindecător şi părţile interne dureroase.
Punerea în scenă a dramei personale e o bună strategie de exter- nalizare a conflictului cu care adesea persoana traumatizată se identifică. Iar înţelegerea părţilor interioare favorizează revelaţiile (trecerea informaţiilor din subconştient în conştient), dar şi compasiunea şi bunătatea faţă de propria persoană şi oamenii din jur. Recunoaşterea şi integrarea părţilor noastre psihologice ascunse echivalează cu acceptarea laturii luminoase şi a celei întunecate - care este o altă cale de a ajunge la adevărul adevărat şi a ne elibera de tirania suferinţei şi a trecutului.

Prezenţa grupului are, de asemenea, o putere curativă. Personajul principal primeşte, în sfârşit, şansa de a fi văzut, auzit şi simţit - beneficiind astfel de ceea ce i-a lipsit atât de mult în copilărie. Fiecare participant este un martor al suferinţei interioare a altuia, iar asta-l ajută pe protagonist să nu se mai simtă atât de singur şi să-şi redobândească, încetul cu încetul, încrederea în oameni, integrându- se astfel printre ei. Iar capacitatea unei persoane de a se simţi în siguranţă în prezenţa altor semeni nu este altceva decât un indiciu de sănătate mintală şi relaţională.
Legăturile invizibile, dar sigure, dintre noi şi cei care alcătuiesc tribul nostru - dat sau ales - generează senzaţia de sens al vieţii şi de fericire. Când trăim un sentiment profund de apartenenţă şi de siguranţă, corpul, mintea şi sufletul iniţiază mai multe circuite de autovindecare şi evoluţie personală. In acelaşi timp, sprijinul relaţional şi siguranţa interpersonal rămân cele mai preţuite strategii de protecţie împotriva stresului, a traumei şi a disocierii emoţionale.
Punctul forte al psihodramei e dat de versatilitatea ei - care permite ca scena să fie atât o exprimare a trecutului dureros, cât şi a unuia care nu a existat, dar după care sufletul protagonistului e atât de înfometat.

X**

Şi, într-o bună zi, iată că a venit rândul Silviei să-şi dezvăluie povestea copilăriei. Cu ezitare, a luat în braţe jucăriile de pluş, a păşit în centrul scenei şi a pus faţă în faţă tigrul, pisica şi ursuleţul panda. Simţind că Silvia era paralizată de ruşine şi de teama de a nu fi cumva judecată, coordonatoarea grupului a îndrumat-o cu blândeţe şi a reuşit să-i creeze un cadru de siguranţă - a încurajat-o să respire adânc, să exerseze câteva întinderi specifice exerciţiilor de yoga şi să-şi amintească

faptul că toţi cei aflaţi de faţă aveau propriii monştri interiori.

Iar Silvia a început să le vorbească jucăriilor, pe alocuri bolborosind neclar... Nu se mai auzea vocea ei. Era când vocea unui copil speriat, când şoapta unei femei seducătoare ce-şi ascunde nesiguranţa, când glasul gutural al unui bărbat ameţit de putere sau de alcool. Vorbea intermitent cu tigrul şi pisica, apoi cu ursuleţul mic şi gingaş.

Coordonatoarea a lăsat-o un pic să se obişnuiască în pielea copilului de altădată, apoi a rugat-o să le vorbească pe rând celor doi părinţi. Şi Silvia a încercat. Dar, odată dezlănţuite furia şi disperarea, scena s-a transformat într-un veritabil câmp de luptă. Unul în care nedreptatea, jalea, epuizarea şi dorinţa aveau să se lupte între ele, devenind pe rând învinse şi învingătoare.

După vreun sfert de oră de remarci cât de cât raţionale, rostite destul de poticnit, pierzându-şi fără veste cumpătul, Silvia a luat cu brutalitate de un picior tigrul bengalez şi a început să-l izbească fulgerător de speteaza scaunul pe care ar fi trebuit să stea chiar ea. Zbang, zbang, zbang, zbang! Şi încă o dată... Zbang, zbang, zbang, zbang! A continuat să pocnească repede şi violent animalul cu capul de spetează, înainte să apuce coordonatoarea grupului să intervină. Ceilalţi participanţi încremeniseră pe scaunele lor.

„Să încercăm un pic mai calm", i-a spus aceasta, oprind-o cu un zâmbet blând.

Capul simpaticului tigru bengalez se descususe într-o parte şi atârna acum pe jumătate decapitat în mâna flască a Silviei, care- şi privea cuminte şi oarecum

satisfăcută rezultatul urii şi-al furiei. Silvia se aşează mai apoi pe scaun în faţa coordo
natoarei, având grijă să strivească sub un pantof, apăsând tare cu tocul - aşa, ca din greşeală - burtica graţioasei pisici siameze, în timp ce-o privea direct în ochi pe femeia aflată în faţa ei şi-i zâmbea prietenos şi liniştit.

Coordonatoarea i-a sugerat că ar fi bine ca doi membri ai grupului să-i întruchipeze pe părinţii ei. S-au ales o femeie şi un bărbat, care au păşit în centrul covorului, în faţa Silviei. Iar ea a început să-şi descarce mai fără teamă, dar şi fără mânie, sufletul.

La următoarea întâlnire a grupului, a cerut să fie prima care avea să se întoarcă în trecut cu ajutorul psihodramei şi să-şi exprime liber toate nevoile ce nu putuseră fi verbalizate acolo şi atunci. Una dintre membrele grupului, ce fusese aleasă, din nou, pentru a intra în rolul mamei, a suportat cu stoicism încărcătura emoţională a momentului şi a rămas neclintită, pe întreaga durată a punerii în scenă. Când a terminat, Silvia s-a dus la locul ei printre ceilalţi şi s-a prăbuşit pe scaun fără vlagă.

Colapsul este doar o altă reacţie biologică prin care organismul uman răspunde la situaţii primejdioase de viaţă. Uneori, creierul activează mecanismul de luptă sau pe cel de fugă, alteori pe cel de colaps (cunoscut şi sub denumirea de îngheţ). Toate aceste trei reacţii sunt strategii de supravieţuire, dar - spre deosebire de luptă sau fugă - colapsul este mai primitiv. Atunci când reacţiile de autoapărare de genul luptă sau fugă se dovedesc a fi ineficiente în faţa ameninţării, creierul recurge la starea de colaps (autoprotecţia finală).

Colapsul îndelungat este un indicator de traumă profundă şi, chiar dacă s-a scurs mult timp de la experienţa ameninţătoare, pentru creierul emoţional (lipsit de noţiunile de „spaţiu" şi „timp") trecutul şi prezentul se suprapun. Starea de colaps e mesajul biologic prin care corpul se retrage şi se supune înfrânt.
Iar atunci când sistemul de colaps a preluat controlul asupra fiinţei noastre, nimeni nu mai contează pentru noi - nici cele mai importante persoane, pe care le iubim sau prefuim, nici chiar noi înşine. Atenţia conştientă este blocată şi, odată cu asta, ne desprindem de sine şi de lumea în care trăim.

Dărâmată de încărcătura retrăirii acestor episoade dureroase din trecutul ei îndepărtat, Silvia a cerut să facă o scurtă pauză, iar o colegă din grup a intrat în rolul ei. Colega devenise un alter ego, iar ea putea să observe acum din exterior drama copilei care nu primeşte nicio reacţie din partea mamei îngheţate (o mamă care-şi îngheţase afecţiunea pentru copil, de spaima pierderii afecţiunii soţului).

Această imagine - pe care o trăise de-a lungul copilăriei timpurii şi a celei mijlocii, dar nu avusese posibilitatea de a o vedea niciodată prin ochii altcuiva - a ajutat-o să-şi schimbe interpretarea asupra relaţiei dintre ea şi mama ei.

La următoarea sesiune a grupului, i-a cerut regizoarei să creeze încă un cadru pe scena psihodramei: unul care nu existase niciodată în viaţa reală, dar după care toată fiinţa ei tânjea. Şi-a ales alţi doi colegi, care au fost puşi în rolurile părinţilor ideali. Aceia aveau să-i ofere tot sprijinul, toată iubirea şi protecţia de care fusese privată în copilărie.

A petrecut ceva timp în rolul de copil iubit şi sincer preţuit, după care s-a întors în rolul fetei disperate să primească iubirea maternă, apoi s-a întors iarăşi în celălalt rol. Şi a tot pendulat aşa o vreme, pentru a putea simţi în corp, până la capăt, şi suferinţa, dar şi speranţa.

Proiecţia durerii şi a conflictului interior pe scena psiho- dramei a ajutat-o să vizualizeze ce se petrecea în teatrul minţii ei, oferindu-i acces la o imagine clară şi completă a trăirilor sale, în raport cu familia şi cu trecutul întunecat al predecesorilor ei.

Majoritatea oamenilor traumatizaţi rămân blocaţi în durere şi - chiar dacă raţional ştiu sau îşi imaginează că în fiinţa lor mai există şi altceva - le este extrem de greu să simtă asta în adâncul sufletului. Durerea devine în timp o capcană fără scăpare. Una în care neajutorarea, neputinţa şi disperarea ajung să facă legea.

Psihodrama nu caută să schimbe trecutul, ci doar creează spaţiul în care protagonistul poate simţi ceea ce-a simţit odată, ca să vadă care anume i-a fost suferinţa cea mai mare în copilărie şi să verbalizeze ceea ce nu a putut spune acolo şi atunci. Silvia îşi retrăise şi revăzuse filmul vieţii - cu emoţiile copilului care fusese cândva şi cu judecata adultului care era în prezent. Iar construirea cadrului familial ideal îi oferise un crâmpei din tabloul de viaţă al unei familii normale.

Cadrul terapeutic în care familia ei ideală căpătase contur şi putere devenise vital şi datorită faptului că, astfel, părţile uitate din corpul ei puteau simţi ceea ce natura îi oferise la naştere, plus ataşamentul şi loialitatea părinţilor.

în urma acestui exerciţiu de psihodramă, Silvia avea să devină şi regizoarea, nu doar protagonista propriei vieţi. în momentul în care şi-a trăit aşa cum ar fi vrut trecutul pe care nu- 1 avusese niciodată, a devenit cu adevărat stăpână pe soarta ei.

Puterea uriaşă a urii pe care o simţise mereu înăuntrul ei se metamorfozase şi ieşea acum, calmă şi caldă, la suprafaţă. Energia descătuşată îi umpluse golurile sufleteşti, ajutând-o să devină - cu adevărat şi pentru prima dată - ea însăşi.

***

Psihodramatistul - numit şi „ regizor " sau „ terapeut de grup " - este ca un părinte suficient de bun, care caută să ofere siguranţă (cu ajutorul structurii şi al regulilor de grup), pentru ca, rând pe rând, protagoniştii să-şi exploreze trecutul şi să-şi creeze un altfel de viitor.

Reexperimentarea trecutului într-un cadru de siguranţă îi oferă minţii posibilitatea de a-şi crea amintiri noi. Asta nu înseamnă că uităm amintirile reale şi dureroase. Tot ce se întâmplă este că avem acces la opţiuni noi de evoluţie şi schimbare, ce ne pot hrăni nevoia de iubire şi de acceptare.

Capitolul 19 Opuşi, dar asemănători

Toamna târzie scosese din traistă o zi anormal de caldă. Nici n- ai fi zis că era sfârşit de noiembrie. Oamenii ieşiseră pe stradă în sacou ori hanorac, după ce în precedentele săptămâni purtaseră palton. Baltazar se afla în maşină, îndreptân- du-se către biroul Silviei. Ca de obicei, asculta radioul, ca să-şi mai uite fiorul de emoţie şi să-şi calmeze nerăbdarea. Era extrem de dornic să o reîntâlnească.

Silvia încheiase terapia cu grupul de psihodramă şi acum se vedea că e mult mai relaxată în interior şi vizibil mai împăcată cu tot ce se întâmpla în viaţa ei şi cu oamenii din jur. Nu mai era statuia de gheaţă pe care o întâlnise Baltazar pentru prima dată cu nouă luni în urmă, în parterul întunecos al tribunalului.

Culmea, acum părea uneori mai agitată în exterior! Asta, fiindcă îşi permitea să fie dezinvoltă. Nu mai simţea nevoia să pară perfectă şi nici să domine ori să învingă în orice controversă.

După ultima lor ieşire, speranţa îşi făcuse loc din nou în gândurile lui. Iar acum nu se putea concentra la nimic altceva, în afară de momentul în care avea s-o vadă şi să-i simtă căldura buzelor. Sânii ei nu se evidenţiau în mod deosebit, dar el nu-şi putea şterge din minte forma lor şi pielea caldă care-i învelea, înghiţea în sec după fiecare imagine ce i se perinda prin faţa ochilor, deşi încerca să pară cât mai degajat - pentru momentul în care urma să o zărească.

N-a fost nevoie s-o aştepte prea mult, fiindcă.ea era punctuală de fire. Dacă nu ajungea la fix, nu întârzia mai mult de două-trei minute (şi acelea, pe ceas). Purta o fustă de culoarea cerului şi o bluză de un bej nisipiu. Avea părul desprins, contrar vechiului ei obicei, şi mersul lejer, dar apăsat.

Privind-o, Baltazar îşi dădu seama instantaneu că nu o putea citi prea bine nici măcar acum... Fiinţa ei încă mai reprezenta o enigmă, pentru fiecare părticică din mintea lui.

— Bună! îl salută Silvia, în timp ce se urca în maşină. Doamne cât este azi de cald! Nu mai suport diferenţele acestea bruşte de temperatură! Nu mai ştii când e vară şi când e iarnă... S-au inversat anotimpurile. Ce faci, cum eşti? Mă aştepţi de mult?

Ce aglomeraţie de vorbe! Baltazar încă nu se obişnuise cu noua Silvia. Parcă nu era ea femeia pe care o cunoscuse el. Şi, totuşi, asta era Silvia lui adevărată. O privi cu ochi lacomi, tăcut şi indiscret în acelaşi timp.

Căuta să o măsoare din cap şi până în picioare, convins fiind că, indiferent ce-ar fi ales ea să îmbrace, avea să-i vină impecabil.

— Bună! Abia am ajuns, îi răspunse el în timp ce pornea motorul.

Maşina o luă din loc. Baltazar schimbă vitezele, apoi îşi lăsă mâna să alunece pe piciorul ei. Textura cea mai catifelată dintre câte existaseră vreodată pe pământ! între ei plutea o tensiune încărcată de dorinţă.

Tot drumul, Silvia îi vorbi despre jobul ei, evitând să-l privească direct. Nu-l întrebase unde aveau să meargă. Intuia ce avea să urmeze.

Baltazar o asculta cu atenţie şi savura profund fiecare zâmbet cu care ea îl surprindea. Parcă era drogat bine ori căzut sub influenţa alcoolului, căci traficul prin Bucureşti i se părea floare la ureche, iar problemele lui obişnuite se dizolvaseră cu totul.

Ştia din cursuri şi din terapia de cuplu că, atunci când atracţia care se naşte între două persoane este atât de intensă, acesta nu poate fi un semn bun, de sănătate emoţională. Din toate punctele de vedere, o astfel de atracţie de natură sexuală era considerată un indicator de compatibilitate ridicată la nivelul vulnerabilităţilor psihologice.

Sau, poate, pur şi simplu, toată aşteptarea care se scursese atâtea luni de zile între ei ajunsese la capătul răbdării! Dragostea lor se copsese şi născuse tocmai azi o dorinţă nebună. Oricum, Baltazar prefera să-şi închipuie că amândoi se vindecaseră şi mergeau acum pe drumul cel bun.

Totuşi, o indezirabilă teamă i se strecură în suflet pe ne- gândite. Dacă erau abia la început şi mai aveau

încă multe de vindecat? Şi cum ar fi fost mai bine să le rezolve - separat sau împreună?

Fie că se vindecaseră complet, fie că se aflau abia la începutul drumului, era clar că atracţia asta determina o chimie foarte puternică între ei. Ceea ce putea însemna că se potriveau atât în aspectele pozitive, cât şi în cele negative.

Viaţa este atât de generoasă, încât... dacă îţi dă, îţi şi ia ceva. Prin urmare, nimic nu este dobândit fără nişte costuri. Care se plătesc înainte sau după ce i-am savurat beneficiile.

Indiferent cât l-ar fi costat, acele clipe petrecute împreună în după-amiaza aceea aveau să fie pentru amândoi mai importante decât orice altceva de până atunci.

Ajunşi în apartamentul lui, s-a dezlănţuit focul care mocnea în ei de atât amar de timp. Mâinile lui îi cercetau cu migală fiecare părticică a trupului, iar buzele ei căutau să primească toată iubirea care se putea naşte dintr-un astfel de moment de nebunie fizică. Măruntaiele lui zvâcneau precum locomotiva unui marfar pierdut pe calea ferată, iar bărbăţia îi dădea curajul de-a o dezbrăca fară nici cea mai mică rezistenţă. Palmele ei se potriveau cel mai bine într-ale lui, iar trupurile lor erau croite unul pentru celălalt, între aşternuturile de un albastru închis, care le scotea într-un mod crud pielea în evidenţă. Respiraţia le era sincronizată, iar bătăile inimii lui urmau la milisecundă pulsul ei. Nu mai exista nici cer, nici iad. în acele momente, întreaga lume se unise pentru a sărbători miracolul întâlnirii, geneza simfoniei lor. Pierduseră noţiunea timpului. Niciunul n-a mai ştiut cât a durat şi ce s-a întâmplat.

într-un târziu, Silvia îndrăzni să vorbească prima. — Şi acum?! Ce urmează acum?! întrebă ea dezmeticită şi arcă mai lucidă ca de obicei. Tăcerea lui i se păru Silviei neliniştitoare. întrebarea îl bulversase, scoţându-l din certitudinea dorinţei lui. într-o clipă, întreaga lor armonie se transformase într-un haos fară margini.

Silvia simţi lacrimi sub pleoape. Pulsul îi creştea văzând cu ochii. îşi aminti de toate făgăduinţele făcute sieşi, de cuvintele rostite în clipele ei cele mai nefericite. Niciun bărbat nu va mai profita de ea! Niciodată nu va mai fi atât de naivă, încât să se încreadă în bărbaţii care par mai seducători şi charismatici decât ceilalţi! Acest „niciodată" se dovedise nici mai de durată şi nici mai ferm decât un cuvânt rostit sub imperiul emoţiilor de frică, furie şi dezamăgire. Silvia îşi pierduse iarăşi pacea. Tocmai când crezuse că s-a vindecat! Fusese de ajuns o tăcere de-a lui, pentru ca ea să recadă în vechea suspiciune.

— Cum, ce facem? îi răspunse el după o vreme, trăgând-o mai aproape, de parcă ar fi voit să-i promită că, dacă-i este alături, totul va fi bine. Vom căuta să avem grijă de relaţia noastră şi nu vom permite ca ceva sau cineva să ne facă vreun rău. Vom începe o viaţă nouă. Pentru mine, este un act de curaj. Unul în care speranţele noastre se întâlnesc şi ne eliberăm de blestemul nefericirii. înţelegi, acum?! Ne clădim un viitor! Vieţile noastre pot fi nu doar diferite, ci şi mai bune. Nu vreau să mă întreb mereu: „Cum ar fi fost, dacă...?"

O tăcere deasă coborâse peste patul lor. Era acum rândul ei să tacă, în acelaşi zbucium nehotărât. în dormitor nu se mai auzeau decât claxoanele maşinilor de

pe stradă, care le reaminteau că afară exista o altă lume. Acolo era viaţa lor reală. (Sau era aici, în pat, în dormitor, în aceeaşi locuinţă?!)

Cunoaşterea profundă a celuilalt ascunde multe delicii, dar şi multe pericole. Iar un dialog de acest fel scoate la lumină toate îndoielile. Aduce la suprafaţă fricile, gândurile nerostite vreodată şi faţetele sufleteşti care le arată că nu sunt atât de cumsecade pe cât şi-au imaginat în singurătate.

Silvia spuse brusc:

— Mi-e teamă că nu sunt ceea ce ai tu nevoie! Mi-e teamă că mă vei arunca după o vreme, aşa cum face un copil cu o jucărie stricată! înţelege că lucrurile nu stau atât de simplu pe cât le faci tu să pară. Mi-e teamă de singurătate, dar şi de lumea în care trăieşti tu! Mi-e teamă să rămân cu tine... Şi mi-e teamă să plec... Fericirea, pentru mine, are miros de frică. Tot succesul meu a mirosit, ani de zile, a frică. M-am obişnuit cu viaţa mea aşa şi nu ştiu dacă aş putea să mai trăiesc altfel. Ce-mi propui tu este o cale necunoscută, iar eu nu ştiu cum să merg pe ea.

Baltazar începea să întrevadă lungul drum ce li se aşternea în faţă. Totuşi, nu se dădu bătut:

— Tu vrei să zici că noi nu suntem la fel! Da, ai dreptate, suntem opuşi, dar asemănători! Teama te face să rămâi în loc; teama mă face să fiu într-o continuă mişcare. Eu cred că omul ajunge mai aproape de fericire, dacă nu stă pe loc... dacă se zbate, luptându-se cu ceea ce-i provoacă teamă. Lumea e creată de credinţele şi închipuirile noastre. Nu cred că aş putea să mai fiu vreodată fericit, dacă te las acum să pleci! Viaţa mea a căpătat lumină, atunci când ai pătruns tu în ea. Dorinţa

de a te simţi aproape, de a te ţine în braţe şi de a fi cu tine m-a ridicat din singurătatea mea. Şi nu-mi este de ajuns doar să ştiu că eşti acolo undeva, în lumea largă. Acum, că am gustat din cum ar putea să fie viaţa noastră, nu mai pot să mă stăpânesc! Nu mai vreau să dau înapoi!

Silvia se ridică din pat şi începu să se îmbrace. Baltazar se îmbrăcă şi el în tăcere.

„Nu asta trebuia să-i spun! Era momentul să-i arăt o hotărâre calmă, nu o frică disperată. Să-i dau curaj de la mine, şi nu să iau teamă de la ea. Ar fi trebuit să mă prefac, măcar până când o convingeam să încerce. Apoi, aş fi avut toată viaţa înainte, ca să-i arăt că o iubesc şi sunt în stare s-o fac fericită" se certă el în gând. Dar era deja prea târziu.

El ar fi trebuit să ştie mai bine ca oricine că nu distrugi cadrul de siguranţă pe care l-ai creat, până când pacientul nu se simte sigur pe propriile picioare. Miza fusese prea mare, căci inima lui era, de data asta, în joc. Dăduse greş tocmai la final!

Baltazar se trezi vorbind la fel în continuare, deşi era conştient că ar fi fost cazul să spună cu totul altceva:

Mi-e teamă că te-am pierdut, înainte să te am cu adevărat. Şi îmi este frică de clipa care urmează, fiindcă ceva îmi spune că voi rămâne singur. Silvia, îmi este teamă că nu pot să trăiesc, fară să te iubesc...Silvia îl privi în tăcere. Fusese aşa de bine în pat! Nu voia să-l rănească prin plecarea ei, dar nu asta îşi dorise ea să audă.

Interpretând aiurea tăcerea ei tristă, Baltazar îi dădu un ultimatum disperat:

— Să mă cauţi, când vei avea curajul să mă iubeşti cu adevărat!

Ea îşi luă geanta şi se îndreptă spre ieşire. Pe marmura holului din apartament, tocurile ei se auzeau îndepărtându-se, ca un ecou al paşilor ce se auziseră apropiindu-se, pe marmura sălii de tribunal, atunci când se văzuseră ei prima oară, înainte să iasă pe uşă, Silvia se întoarse şi îl privi lung pe Baltazar, care încremenise în uşa dormitorului. Apoi şopti ca pentru sine:

— Tu să mă cauţi, când n-o să-ţi mai ascunzi nesiguranţa în spatele iubirii...

***

Relaţiile scot la suprafaţă întâi ce este mai frumos, apoi ce este mai urât şi, abia la urmă, ce este mai valoros în noi.

Legăturile dintre oameni sunt imprevizibile şi surprinzătoare. Nu poţi şti cu certitudine în ce scop şi cu ce rost apare cineva în viaţa ta. Intr- un minut crezi că ai înţeles sensul vieţii, în următorul realizezi că nu ştii aproape nimic.

Te naşti din iubire şi depui tot efortul pentru a rămâne în starea aceea pe întreg parcursul vieţii. Dar, cu timpul, înţelegi că cei care-(i creează cele mai dureroase complicaţii sunt exact aceia pe care-i iubeşti cel mai tare şi de care eşti ataşat cu adevărat.

Şi tot ce-ţi mai rămâne e să priveşti cerul. Pentru că, de fiecare dată când te uiţi în sus, vezi strălucirea pe care stelele au avut-o
cu milioane de ani în urmă, atunci când lumina a ţâşnit din ele. Aşa, poţi înţelege cum a fost în trecut.

Să n-ai nicio îndoială - de acolo, de sus, Dumnezeu îţi zâmbeşte atoateştiutor. El ştie că, mâine, vei primi o nouă şansă.Bibliografie

Bowlby, J., O *bază de siguranţă,* Editura Trei, 2011. Brown, B., *Curajul de a fi vulnerabil,* Curtea Veche Publishing, 2016. Brown, B., *Darurile imperfecţiunii,* Editura Adevăr Divin, 2012. Brown, B., *Ridică-te din propria ta cenuşă, mai puternic ca oricând,*
Editura Adevăr Divin, 2015. De Bolton, A., *The Course of Love,* Penguin Books, 2017. Franki, V, *Omul în căutarea sensului vieţii,* Meteor Press, 2009. Fisher, H., *Anatomia iubirii,* Editura Trei, 2017. Fisher, H., *De ce el? De ce ea?,* Editura Humanitas, 2013. Fisher, H., *Miért szeretünk?,* Nyitott Könyvműhely, 2010. Fromm, E,*,Arta de a iubi,* Editura Anima, 1995. Gaspar, Gy., *Copilul invizibil,* Curtea Veche Publishing, 2016. Găspăr, Gy., *Revoluţia iubirii,* Pagina de Psihologie, 2017. Găspăr, Gy., *Mindfulness urban,* Curtea Veche Publishing, 2018. Găspăr, Gy., Nicolai, B., *#LoveIsFun,* Pagina de Psihologie, 2018. Gottman, J., *Căsnicia pe roate sau pe butuci?,* Pagina de Psihologie, 2019.
Gottman, J., Schwartz Gottman, J., *De la ceartă la dialog,*
Pagina de Psihologie, 2020.
Hendrix, H., *Primeşte iubirea pe care o doreşti,* Editura Herald, 2015. Hendrix, H., LaKelly Hunt, H., *Dăruieşte iubirea care vindecă,* Editura Herald, 2015. Hendrix, H., LaKelly Hunt, H., *împreună la bine şi la greu,* Pagina de Psihologie, 2016.

Hendrix, H., LaKelly Hunt, H., *Keeping the Love You Find,* Pocket